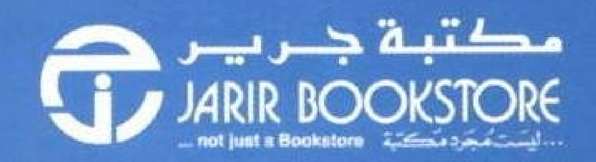
قواعد الحياة

ريتشارد تمبلر

صاحب كتاب «قواعد العمل» الأكثر مبيعاً على مستوى العالم



قواعد الحياة

قواعد الحياة

الوصفة السحرية لحياة أفضل؛
وأكثر سعادة؛ وأكثر نجاحاً

ريتشارد تمبلر





للتعرّف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية ، قطر ، الكويت والإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على
jbpublications@jarirbookstore.com

إخلاء مسؤولية

إعادة طبع الطبعة السادسة ٢٠١١

المملكة العربية السعودية ص. ب: ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس: ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

THE RULES OF LIFE

A personal code for living a better, happier, more successful kind of life

RICHARD TEMPLAR





المحتويات

المقدمة

لأسباب كثيرة ومعقدة يطول شرحها ؛ فُرِض عليَّ أن أعيش مع جدى وجدتى لبضع سنوات عندما كنت طفلاً صغيراً للغاية . وقد كانا ـ شأنهما شأن طبيعة الجيل الذى كانا ينتميان إليه بأكمله ـ يكدان فى عملهما ، ويعيشان حياة راضية . كان جدى قد أحيل إلى التقاعد المبكر إثر حادث عمل (حيث سقطت حمولة شاحنة من الطوب على قدميه) بينما كانت جدتى تعمل فى أحد أقسام المتاجر الكبرى فى لندن . ويبدو أن تدخُّلى المفاجئ فىٍ حياتهما قد تسبب لهما فى مشاكل عديدة . كنت مازلت صغيرا على الالتحاق بالمدرسة كما أن جدى لم يكن يملك قدرة العناية بى فى المنزل (لم يكن الرجال يتولون مثل هذه المهام فى تلك الأيام ... يا إلهى كم تغيرت الأشياء !) ، وكان الحل الذى توصلت إليه هو أن تحتوينى جدتى تحت عباءتها ـ وقد صح هذا التعبير بالفعل بمعناه اللفظى والمجازى ، حيث إنها كانت تتحايل دائماً لكى تخفينى بعيداً عن أعين المديرين والمشرفين ـ وهكذا كنا نذهب إلى العمل معاً .

ولقد أصبح الذهاب إلى العمل بصحبة " نانا " يمثل متعة لى . كان من المفترض أن أبقى دائماً ملتزماً الصمت والهدوء لفترات طويلة ؛ وبما أننى لم أكن قد تعودت على أى شيء آخر فقد افترضت أن هذا هو الطبيعى . وقد اكتشفت وقتها أن مراقبة الزبائن من مخبئى تحت

المكتب الضخم كان يسبب لى متعة كبيرة . وهكذا تولدت بداخلى رغبة ملحة فى مراقبة الأشخاص .

ولكن أمى ـ عندما انتقلت للعيش معها فيما بعد ـ أخبرتنى بأن هذا لن يجدى فى شيء . لست واثقا من ذلك . فقد اكتشفت فى مرحلة مبكرة من الحياة أن مراقبة وملاحظة كل من حولى قد جعلتنى أتبين أن هناك مجموعة مميزة من السلوكيات هى التى تساعد على الترقى . إن كان هناك شخصان يملكان نفس القدرات على سبيل المثال ، وارتدى أحدهما ملابسه ، وأخذ يفكر ويتصرف على أنه الشخص الذى حصل على الترقية فسوف يكون هو على الأرجح الشخص الذى سيفوز بها . إن تفعيل هذه السلوكيات منحنى دفعة قوية فى الترقية إلى أعلى السلم الوظيفى وقد شكلت هذه القواعد أساس كتابى " قواعد العمل " الذى أصبح الآن الكتاب الأكثر مبيعاً فى الأسواق .

وتماما مثلما ترى أشخاصاً يجيدون فن التعامل مع كل مقتضيات العمل ومشاكله فإنه يمكنك أن تتعامل بنفس الطريقة مع مقتضيات الحياة ذاتها . إن مراقبة الحياة بشكل عام ؛ سوف تجعلك تلحظ أن الأشخاص يندرجون فى الأصل تحت مجموعتين : المجموعة التى تبدو وكأنها تملك زمام الحياة ، والمجموعة الثانية التى تبدو وكأنها مازالت تناضل للعيش فى الحياة ، وعندما أسوق كلمة نجاح فى هذا الصدد فإننى لا أقصد بها جمع الثروة ، أو تقلد منصب مرموق . كلا ، إنما أقصد إجادة فن الحياة بالمفهوم القديم المتعارف عليه ؛ مفهوم جدى وجدتى اللذين كانا يكدان فى عملهما ، أعنى الشعور

بالرضا والسعادة على أساس يومى ، والتمتع بالصحة بشكل عام ، والاستمتاع بمعظم مباهج الحياة . إن الأشخاص الذين يبدون وكأنهم يعتركون الحياة لا يكونون سعداء بشكل عام كما أن استمتاعهم بالحياة يكون قاصرا .

إذن ما هو السر ؟ الإجابة هى أن السر يكمن فى اختيار بسيط . يمكننا جميعًا أن نُقْدِمَ على اختيار أشياء معينة على أساس يومى من حياتنا . بعض الأشياء التى سوف نقدم عليها سوف تتعسنا ، والبعض الآخر يمكن أن يجعلنا أكثر سعادة ، وبمراقبة الغير ؛ خلصت إلى أننا باتباع بعض القواعد القليلة " قواعد الحياة " سوف نحرز المزيد ، ونحتوى الشدائد ، ونحصد أجمل ما فى الحياة ، ونشيع البهجة فى كل من حولنا . إن الأشخاص الملتزمين بهذه القواعد يبدون دائماً وكأنهم يحملون حسن الحظ فى جعبتهم ، وكأنهم يضيئون الغرفة فور دخولهم ؛ كما يبدون دائماً متحمسين للحياة وممتلكين للقدرة على التكيف معها .

سوف أسرد فيما يلى قواعدى الخاصة بالحياة . إنها ليست محفورة على حجر ، كما أنها ليست سرية أو صعبة ، وتقوم بشكل كامل على الأشخاص السعداء الناجحين . لقد لاحظت أن السعداء هم الذين يتبعون معظم هذه القواعد ، كما أن البؤساء هم الذين لا يتبعونها . إن الشخص الناجح لا يدرك فى العادة أنه الشخص الذى يلعب بشكل طبيعى وفق هذه القواعد . أما الأشخاص الأقل تلقائية فسوف يشعرون عادة أن ثمة شيئاً ناقصاً فى حياتهم ، وسوف يقضون كل حياتهم بحثاً عن هذا الشيء ـ بحثاً عن أنفسهم فى العادة ـ الذى

سوف يمنحهم هذه المعجزة التى سوف تضفى على حياتهم المعنى ، وتملأ الخواء الذى يشعرون به . ولكن الإجابة مع ذلك تكون أبسط كثيراً ؛ لأن كل المطلوب هو مجرد إجراء تغييرات بسيطة فى السلوك .

هل يمكن أن يكون الأمر بمثل هذه السهولة ؟ كلا ، بالطبع لا . إن العيش بمقتضى هذه القواعد لن يبدو سهلاً أبدًا . لو كان الأمر بهذه السهولة ؛ لما تعثرنا كثيرا طوال هذا الوقت . أى أنه يجب بذل الجهد لكسب ما نريد ، ولكن كل القواعد ـ ولعل هذا هو سر جمالها ـ فى ذاتها بسيطة ، وقابلة للتحقيق . يمكنك أن تنتهج الطريق الأصعب ، وتسعى لتطبيق كل القواعد ، ويمكنك أن تخطو خطوة بخطوة وتبدأ الطريق . وبالنسبة لى شخصياً فإننى لم أصل بعد إلى قمة الكفاءة ؛ لم أصل إليها يوماً . إننى أسقط دائماً على جانبى الطريق تماما مثل أى شخص آخر ، وأتعثر فى طريقى ؛ ولكننى أعرف جيدا ما يجب علىَّ عمله لكى أنهض ثانية ، وأعلم ما يجب عمله لكى تكتسب حياتى المعنى ثانية .

ـ لقد أدركت من خلال مراقبتى للغير أن كل قواعد الحياة تتسم بالحكمة والمنطقية ، فأنا شخصياً أفضل نوعية النصائح التى تبدأ بـ " تحرَّ الهدوء ... " ولكننى لست واثقًا كيف يفترض بى أن أفعل هذا . ومع ذلك فإن نصيحة مثل" نظف حذاءك قبل أن تخرج " تبدو لى أكثر منطقية ؛ لأنها تمثل شيئاً يمكننى أن أقوم به ، والأهم من ذلك هو أن المنطق الكامن فى النصيحة يبدو واضحاً للغاية من أول

وهلـه . إننى مازلت أشعر دائماً بأن الحذاء اللامع يترك انطباعاً أفضل كثيراً من الحذاء المترِّب .

إنـك لـن تعثـر فـى واقـع الأمـر علـى ملمـع أحذية هنا ، كما أنك لن تجـد نـصائح حديـثة ملهمـة ، وهـو مـا لا يعنـى بحـال أن النـصائح الحديـثة ليـست مهمـة ، ولكننـى فقـط أشعر أنه من الأفضل دائماً أن يكـون بين أيدينا أشياء واقعية بدلا من الشعارات البراقة التى قد تكون حقيقـية ، مـثل: " الـوقت أفـضل مـداو " و " الحـب يقهـر كـل الـصعاب " ، ولكـنها علـى الصعيد العملى لا تحقق النتيجة المرجوة ؛ وهذا ما يحدث على مستوى الشخصى .

إن مـا سـوف تجده هنا هو المنطق القديم المتعارف عليه ، لن تجد هنا شـيئا لم تكـن تعـرفه من قبل . إن هذا الكتاب ليس إلهاماً أو وحياً ، وإنمـا هـو تذكِـرة . سـوف يذكـرك بـأن قـواعد الحياة عالمية وواضحة وبسيطة ، نفذها وسوف تنجح .

ولكـن مـاذا عـن الأشـخاص الـذين لا يطبقون هذه القواعد ، ومع ذلك يـبدون نـاجحين ؟ حـسناً ؛ أنـا واثـق من أننا جميعاً نعرف أشخاصاً يتمـتعون بثـروات هائلـة ويتـسمون بالفظاظـة والغلظـة والديكـتاتورية ويفعلـون مـا يريدون . إن كان هذا بحق هو ما تريده ؛ فإنه يمكنك أن تحققـه . ولكننى واثق من أنك لن تنام قرير العين ، مرتاح الضمير ليلا كمـا أنـك سـوف تعجـز عن التواؤم مع نفسك ، وعن أن تكون شخصا لطـيفا . إن الـسحر الكـامن هـنا هـو أن الأمـر كله يرجع إلى اختيارك الشخـصى . نحـن جميعا نختار على أساس يومى ما إذا كنا فى درب الصـواب ، أم درب الخطأ . إن قواعد الحياة سوف تساعدك عـلى أن

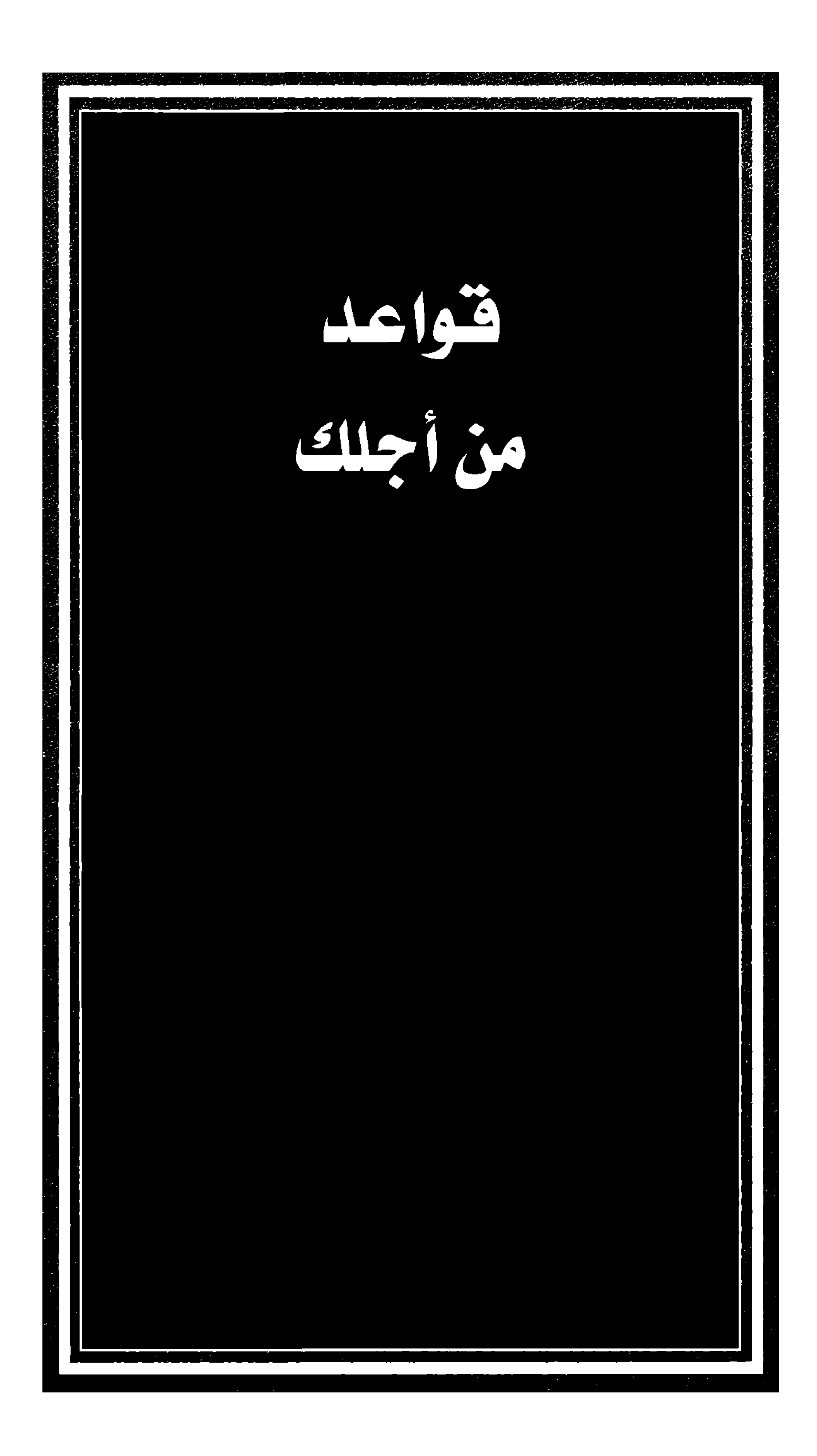
تسلك درب الصواب ؛ ولكن هذا ليس إجباريا . أنا شخصيا عندما آوى إلى فراشى ليلا أحب دائما أن أسترجع كل أحداث يومى ، وبعدها أستطيع ـ لحسن حظى ـ أنا أقول لنفسى : " حسنا ؛ كان يوما جيدا ؛ لقد أبليت بلاءً حسناً " وأشعر بالفخر إزاء كل ما حققته بدلا من أن أشعر بالندم ، وعدم الرضا على أفعالى وحياتى . أحب أن آوى إلى فراشى شاعرا بأننى قد صنعت فارقا ، وبأننى قد أحسنت إلى الآخرين بدلا من أن أسيء إليهم ، وبأننى قد أشعت السعادة والبهجة فى النفوس ، وبأننى قد حصلت فى الإجمالى على درجة تقترب من العشرة ، وليس الواحد من عشرة مقابل سلوكى الجيد .

إن قواعد الحياة لا تعنى جنى ثروة هائلة ، وتحقيق نجاح باهر (قد يجدر بك أن تقرأ قواعد العمل إن كنت تسعى إلى ذلك) ، إنما هى قواعد بسيطة تتعلق بمشاعرك الداخلية ؛ والكيفية التى تؤثر بها على الآخرين من حولك ؛ وطبيعتك كصديق وزوج وأب ، وطبيعة التأثير الذى تتركه على العالم ، وكل ما تشيعه أثناء يقظتك .

أنظر أحيانا إلى كتبى ؛ وأعتبرها مثل الأطفال ، أربت على رأسها ، وأمسح أنفها ، وأرسلها إلى العالم . أحب أن أعرف ما الأثر الذى سوف تحدثه ، وإذا كان كتاب " قواعد الحياة " قد أحدث فارقا فى حياتك ؛ أو إن كانت لديك قاعدة أو اثنتان لم أدرجهما ضمن طيات الكتاب ؛ فسوف يسرنى دائما أن تراسلنى وذلك على بريدى الإلكترونى التالى :
Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk.

ريتشارد تمبلر




قواعد
من أجلك



لقد قسمت قواعد الحياة إلى خمسة أقسام : أنت ، وزوجك ، وأسرتك ، ودائرتك الاجتماعية (بما فى ذلك العمل والأصدقاء) وأخيرا العالم ، لتمثيل الدوائر اللاشعورية الخمس التى نرسمها جميعاً حول أنفسنا .

دعنا نبدأ بالقسم الأكثر أهمية ، وهو القسم الخاص بنا : القواعد الشخصية ، إنها القواعد التى سوف تساعدنا على النهوض من فراشنا صباح كل يوم ، ومواجهة العالم بشىء من الإيجابية ، والإبحار فيه بأمان ، وهدوء بغض النظر عن كل ما سوف يطرأ . إنها القواعد التى سوف تساعدنا على الحد من معدل الضغوط ، والتى سوف تمنحنا نظرة سليمة وتشجعنا على إرساء ثوابتنا ، وتحديد أهدافنا فى الحياة .

أعتقد أن كل واحد منا سوف يكون بحاجة إلى تكييف هذه القواعد مع نشأته ، وسنه ، ووضعه ، كلنا بحاجة لثوابت شخصية نعيش بمقتضاها . سوف تختلف هذه الثوابت من شخص إلى آخر ؛ ولكنها بالرغم من ذلك تبقى بالغة الأهمية . بدون هذه القواعد سوف ننجرف ، وسوف نفقد القدرة على مراقبة كل ما نقوم به ، أما فى ظل هذه القواعد فسوف نملك قاعدة راسخة ، سوف يكون لدينا دائما نقطة رجوع يمكن أن نعود إليها ؛ قاعدة يمكن أن نلمسها ، ونعيد شحن طاقتنا عندها . سوف تكون هذه الثوابت بمثابة مقياس لمدى ما نحرزه من تقدم على المستوى الشخصى .

ولكن الأمر لا يقتصر على الثوابت فقط ، وإنما يشتمل أيضا على الاستنارة والاستمتاع ، والتلذذ بالحياة .

القاعدة ١

تَحرَّ السرية

أنـت علـى وشك أن تكون لاعباً يمارس اللعب وفق قواعد محددة. إنك على وشك الإبحار فى مغامرة سوف تغير مجرى حياتك ؛ هذا فقط إن اخـترت أن تقبل بهـذه المهمـة . أنـت علـى وشـك اكتشاف طرق لأن تـصبح إيجابـيا ، وأكثـر سـعادة ، وأكثر نجاحا فى كل ما تقوم به ، أى أنـك لست بحاجة لأن تقول أى شيء لأى أحد . الزم الصمت . لا أحـد يحـب الـشخص المتظاهـر بالحكمـة . هـذا هو كل ما فى الأمر . القاعدة الأولى : تَحرَّ السرية .

قـد تكـون هناك بالفعل أوقات تشعر فيها برغبة فى التحدث مع الغير بـشأن ما تفعله لأنك ـ وهو أمر طبيعى تماما ـ تريد أن يشاركك أحد ما تـشعر بـه . حـسنا ؛ لا يمكـنك أن تفعـل ذلـك ، ولا يسعك أن تفعل ذلك . دع الآخرين يكتشفوا من تلقاء أنفسهم ما أنت بصدده . قد تظن أن هـذا لـيس منـصفا ؛ ولكـنه فـى واقـع الأمـر أكثـر إنـصافا ممـا تظـن . أنـت إن أخبرت الآخرين ؛ فسوف يسعون لتجنبك . كما أننا جمـيعا نكره من يعظنا . إن الأمر أشبه فى واقع الأمر بمحاولة الإقلاع عـن الـتدخين ، واكتـشاف حياة أكثر صحة ، إذ تنتابك فجأة الرغبة فـى تغـيير كـل أصدقائك المدخنين . المشكلة هى أنهم لم يستعدوا بعد للإقـدام علـى هـذه الخطـوة ، وقـد ينعـتونك بالمتكبر أو المتباهى ، بل

القاعدة ١

والأسوأ من ذلك ؛ قد ينعتونك بالمدخن السابق . وكم نكره جميعا كل هذا . إذن القانون الأول ببساطة شديدة هو: لا تعظ ؛ ولا تذع الأمر ولا تسعَ لتغيير الغير ؛ لا تصح بأعلى صوتك من أعلى السطح ، ولا حتى تنوه إلى الأمر .

> **لا تعظ ؛ لا تُذِعْ الأمر ؛**
> **ولا حتى تنوه عنه**

سوف تشعر ببريق دافئ يعتريك عندما تغير نظرتك للحياة ، ويسعى الآخرون إلى سؤالك عما فعلته ؛ أو ما تفعله ، ويمكنك عندها أن تجيبهم قائلا : إنك لم تفعل شيئاً ، وإنما فقط أصبحت تشعر بشيء من الدفء ، وإنك تشعر أنك أفضل وأكثر سعادة وحيوية وجمالا وأيًا ما تريد . ليس هناك حاجة لأن تخوض فى التفاصيل ؛ لأن هذا هو فى واقع الأمر ما لا يريد أن يعرفه الآخرون . بل إن العكس تماما هو ما يريدونه تحديدا . إن الأمر أشبه عندما يسألك أحدهم عن أحوالك ، ويكون كل ما يريد أن يسمعه فى واقع الأمر هو كلمة " بخير " . حتى إن كنت فى أقصى حالات البؤس ؛ هذا هو كل ما يريد أن يسمعه ؛ لأن أى شيء أكثر من هذا سوف يفرض عليه

القاعدة ١

التزاما، وهذا بالطبع ما لا يريده ، إن كل ما يريد أن يسمعه كلمة " بخير " . وهكذا سوف يتسنى له أن يمضى فى حياته بدون مزيد من التدخل والتورط . إن لم تجب بكلمة "بخير " . وفضلت بدلا من ذلك أن تفيض بمكنون نفسك ؛ فسوف يتراجع السائل بمنتهى السرعة .

وهذا هو ما ينطبق تماما على اللاعب وفق القواعد المحددة . لا أحد يريد أن يعرف فى واقع الأمر ؛ إذن يجدر بك أن تبقى هادئا. كيف لى أن أعرف ؟ لأننى عندما كتبت قواعد العمل الذى بدل حياة الكثيرين ، وأكسبهم القدرة على إحراز النجاح فى مكان العمل بدون الحاجة للجوء إلى أية وسائل ماكرة ؛ اقترحت نفس الشىء ، وثبت نجاحه ، فقط طبِّق ما تريد تطبيقه فى هدوء ، وواصل تطبيقه فى حياتك اليومية بسعادة وسرية بدون أن تخبر أحدًا .

القاعدة ٢

سوف يتقدم بك العمر ؛ ولكنك لن تصبح بالضرورة أكثر حكمة

هناك افتراض بأنه كلما تقدم بنا العمر ، أصبحنا أكثر حكمة ؛ ولكن هذا ليس صحيحاً بالضرورة . القانون هو أننا قد نبقى كما نحن ؛ قد نظل نقترف أخطاء . ولكننا فقط سوف نقترف أخطاء جديدة ؛ أخطاء مختلفة ؛ هذا كل ما فى الأمر . سوف نتعلم من التجارب ، وقد لا نقدم على نفس الأخطاء ثانية ؛ ولكننا سوف نقترف أخطاء جديدة تمامًا ، والتى سوف تكون فى انتظارنا لكى تسقطنا فى شراكها . ولكن السر هو قبول ذلك وعدم محاسبة نفسك وتوبيخها عندما تسقط فريسة أخطاء جديدة . إن القانون فى واقع الأمر هو : كن مترفقا بنفسك عندما تسقط فى مثل هذه الأخطاء . كن متسامحا ومتقبلا أن هذا يمثل جزءاً من التقدم فى العمر الذى لا يجب أن يكون ملازما لاكتساب الحكمة .

بالنظر إلى الماضى ؛ قد تكون لدينا القدرة على رؤية الأخطاء التى سقطنا فيها ، ولكننا مع ذلك لا نملك القدرة على رؤية الأخطاء التى مازالت فى انتظارنا ؛ لأن الحكمة لا تعنى عدم اقتراف الأخطاء ، وإنما تعلم كيفية الإفلات منها بكرامتنا وسلامتنا العقلية .

القاعدة ٢

عندما نكون صغارا ؛ سوف يبدو أن التقدم فى العمر شىء يحدث لكبار السن . ولكنه شىء يحدث لنا نحن أيضا ، وليس أمامنا خيار إلا أن نستسلم ، وننخرط فى الواقع . مهما كان ما نفعله ، ومهما كانت حقيقتنا وشخصيتنا ، فإن الحقيقة هى أنه سوف يتقدم بنا العمر .كما أن كل مظاهر التقدم فى العمر سوف تبدو أكثر سرعة كلما تقدمنا فى العمر .

يمكنك أن تنظر إلى الأمر بهذه الطريقة : وهى أنك كلما تقدمت فى العمر زادت جوانب خبرتك ، ومن ثم تراجعت أخطاؤك . سوف يكون هناك دائما جوانب جديدة من الحياة لا نملك فيها إرشادات ، ونسىء خلالها التعامل مع الأشياء ، ونبالغ فى رد الفعل ، ونسىء الفهم . وكلما ازدادت مرونتنا ؛ زاد لدينا حب المغامرة ، واحتواء الحياة ومن ثم الرغبة فى سبر أغوار جديدة ، واقتراف أخطاء بالطبع .

> إن الحكمة لا تعنى عدم اقتراف الأخطاء ، وإنما تعلُّم كيفية الإفلات منها بكرامتنا وسلامتنا العقلية .

القاعدة ٢

طالما ننظر إلى الماضى ، ونرى أوجه قصورنا ، ونعقد العزم على عدم تكرار هذه الأخطاء فهذا هو كل ما علينا عمله . تذكر أن أية قواعد يمكن أن تنطبق عليك سوف تنطبق أيضا على الجميع من حولك . إن الجميع من حولك سوف يتقدمون فى السن أيضا ، ولكنهم لن يزدادوا حكمة بالضرورة . وبمجرد أن تقبل هذا ؛ فسوف تكون أكثر تسامحا ، وأكثر ترفقا بالغير وبنفسك .

وأخيرا ؛ نعم ؛ الوقت خير مداو والأشياء سوف تتحسن كلما تقدمت فى العمر . فإنك كلما اقترفت أخطاء بالفعل قلت فرصتك فى اقتراف أخطاء جديدة . ولكن الشيء الأفضل هو أنك إن اقترفت الكثير من الأخطاء وتخطيتها وحسمتها فى وقت مبكر من حياتك ؛ فسوف تزداد مهمتك سهولة فى وقت لاحق . وهذا هو معنى الشباب فى واقع الأمر أو مغزاه ؛ إنها فرصتك فى اقتراف الأخطاء ، بحيث تنحّيها عن طريقك إلى الأبد .

اقبل ، فما حدث قد حدث

الكل يقترف أخطاء ، وأحيانا تكون هذه الأخطاء أكثر خطورة . وفى الغالب ، تكون هذه الأخطاء عادة غير متعمدة أو شخصية . وأحيانا قد لا يعى الشخص ما يفعله . هذا يعنى أنه إذا أساء الأشخاص التصرف مع شخص ما ، فهذا لا يعنى بالضرورة أن الخطأ كان مقصودا ؛ ولكنه كان نابعا من السذاجة ، أو الحماقة ، أو أى خطأ بشرى مما نسقط فيه جميعا . لقد اقترفوا خطأ فى تنشئتك ، أو إنهاء علاقتهم بك ، أو ما شابه ؛ ليس لأنهم أرادوا ذلك لكن لأنهم لم يعرفوا طريقا آخر .

إن كنت تريد أن تتخلص من كل مشاعر الاستياء والندم والغضب فإنه يمكنك أن تقبل بأنك كائن بشرى رائع بسبب كل الأشياء السيئة التى حدثت لك . إن ما وقع قد وقع ، ويجب عليك أن تتكيف معه . لا تنعت الأشياء بـ " جيد " أو " سيىء " . نعم ؛ أعلم أن هناك بعض الأشياء التى تكون بالطبع سيئة ، ولكن الطريقة التى نسمح فيها للأشياء بأن تؤثر علينا هى الـ " سيئة " . يمكنك أن تتحرر من كل هذه الأشياء ؛ يمكنك أن تجتر هذا السوء بداخلك ، وكأنه حامض نفسى مُرٌّ يشعرك بالمرض والاستياء ، ولكنك بدلا من ذلك سوف تتحرر من الشعور بالاستياء وتحتوى هذا الـ " سوء " باعتباره تجربة إيجابية وليست سلبية .

القاعدة ٣

لقد عانيت ـ نظريا ـ من طفولة بائسة معوقة ، وقد شعرت بالاستياء بالفعل لفترة من الوقت . كنت ألقى اللوم فى تنشئتى الغريبة على كل ما هو ضعيف ، أو مفتقد للروحانية أو سيئ بداخلى ، ومن السهل جدا أن أفعل هذا . ولكننى بمجرد أن قبلت أن ما حدث قد حدث ، وأنه بوسعى أن أتسامح ، وأمضى قدما فى حياتى ؛ تحسن كل شىء بشكل كبير . وقد اختار واحد من أشقائى على الأقل ألا يسير فى نفس الطريق ، وبقى يستجمع مشاعر الاستياء ، ويجعلها تتراكم فوق بعضها البعض إلى أن اجتاحته تماما .

ما حدث قد حدث ، وأنت بحاجة لأن تتخطاه .

بالنسبة لى كان شيئاً أساسيًا ـ إن كنت أريد أن أجنى المزيد من مباهج حياتى ـ أن أحتوى كل الأشياء السيئة باعتبارها جزءاً مهماً منى ، ومن المضى قدماً فى حياتى . لقد كنت أريد فى واقع الأمر أن تكون هذه الأشياء بمثابة وقود مغذٍ لمستقبلى ؛ وبمثابة حافز لأن أكون إيجابيا إلى الحد الذى جعلنى لا أملك التصور أن أكون أنا بدون هذه الأشياء . أنا الآن إذا حصلت على فرصة الاختيار ، فإننى لن أسعى

القاعدة ٣

لتغيير شيء في حياتى , نعم ؛ عندما أنظر إلى الوراء أشعر كم كنت طفلا بائسا ؛ في ظل تلك الحياة الصعبة التى عشتها ؛ ولكن هذه الحياة قد ساعدتنى بالقطع ، بل وصنعتنى .

أعتقد أن التغير قد وقع في نفسى في اللحظة التى أدركت فيها أنه حتى إن استطعت أن أجمع أمامى كل الأشخاص الذين " أخطأوا في حقى " لن يكون بوسعهم فعل شيء لتغيير ما فعلوه . يمكننى أن أصيح فيهم ؛ وأن أوبخهم ؛ وأن أعاتبهم ، ومع ذلك لن يبقى بأيديهم شيء لإصلاح ما فعلوه واقترفوه . أى أن عليهم أيضا أن يقبلوا بأن ما وقع قد وقع ، وليس هناك وسيلة للرجوع إلى الوراء ؛ ولكن فقط المضى قدما . ليكن هذا شعارًا في حياتك ؛ واصل تحركك نحو الأمام .

اقبل نفسك

إن قبلت بأن ما حدث قد حدث ؛ فسوف تقبل نفسك كما هى . لن يسعك أن تعود إلى الوراء لكى تغير شيئا ؛ أى أن عليك أن تعمل من واقع نفسك ، أنا هنا لست بصدد اقتراح بعض المقترحات الحديثة التى تطالبك بأن تحب نفسك، فهذا مطلب مفرط الطموح . كلا ؛ دعنا نبدأ بمجرد القبول . ليس عليك أن تُحَسِّنَ ، أو تغير ، أو تناضل من أجل المثالية، وإنما العكس تماما . فقط اقبل نفسك .

> لا يجب عليك أن تُحَسِّنَ أو تُغَيِّرَ أو تناضل من أجل المثالية ، وإنما العكس تماماً . فقط اقبل نفسك .

هذا يعنى أن تقبل كل عُقَدك ، ومشاكلك العاطفية ؛ كل الجراح الأليمة ؛ كل الضعف ، وكل ما تموج به نفسك . وهذا لا يعنى أيضًا

القاعدة ٤

أننا كلنا سعداء بكل ما فينا ، وأننا سوف نخلد للكسل ونعيش حياة سيئة . وإنما يعنى أننا سوف نقبل ما نحن عليه، وسوف نسعى للتحرك والمضى قدما من هذا المنطلق ، أما ما لن نفعله فهو أن ننقض على أنفسنا ؛ لأن بها جوانب لا تروق لنا . نعم ؛ يمكننا أن نغير الكثير ؛ ولكن هذا سوف يحدث فى وقت لاحق . نحن هنا فقط بصدد القاعدة رقم ٤ .

ليس هناك مجال للخيار فى واقع الأمر . يجب أن نقبل أنفسنا كما نحن، مهما كانت نتيجة أى شىء حدث . هذا هو كل ما فى الأمر، أنت ؛ مثلى ؛ مثلنا جميعا ؛ بشر . هذا يعنى أنك معقد للغاية . أنت تأتى مفعما بالرغبات والمخاوف والذنوب ، وكل ما هو مثير للشفقة ؛ تأتى بالأخطاء ، والمزاج السيئ ، والغلظة ، والانحراف والتردد و التكرار . هذا هو سر روعة الكائن البشرى ؛ وتعقيده . لا يملك أى منا أن يكون مثاليا . نحن نبدأ من حيث ما حصلنا عليه ، ومما نحن عليه بالفعل ، وعندها فقط يمكن الاختيار فى كل يوم ؛ يجب أن نناضل من أجل ما هو أفضل . وهذا هو كل ما يمكن أن نطالب به ؛ أن نجرى اختيارا، وأن نكون فى حالة يقظة ووعى ؛ وأن نكون على استعداد لفعل الصواب ؛ وعلى استعداد لأن نقبل أنفسنا فى بعض الأيام . لن نملك أيضا القدرة على فعل هذا الصواب . أنت فى بعض الأيام ـ مثل أى شخص فينا ـ سوف تعجز عن الصواب . لا بأس ؛ لا تنقض على نفسك . لملم شتات نفسك وابدأ ثانية . تقبل فشلك من وقت إلى آخر ، وتذكر أنك بشر .

القاعدة ٤

أعلم أن هذا يمكن أن يكون صعبا فى بعض الأوقات ، ولكنك بمجرد أن تتقن فنون اللعب وقواعده سوف تثبت أقدامك على طريق الإصلاح والتحسن . كف عن تصيد أخطائك بنفسك ، أو إثقالها بالتوبيخ . وبدلا من ذلك ؛ تقبل نفسك كما هى ، إنك تبذل قصارى جهدك الآن . لذا يجب أن تمنح نفسك تربيتة على الظهر وتواصل المضى قدماً .

القاعدة ٥

اعلم ما يهم ، وما لا يهم

وجودك هنا يهم . تحليك بالترفق والحنو والعناية بالغير يهم . المضى قدما فى حياتك اليومية بدون أن تعتدى على أحد ، أو تجرح أحدًا يهم ، اقتناؤك لأحدث التكنولوجيا لا يهم .

آسف ؛ أنا لا أهون من شأن التكنولوجيا . بل إننى فى واقع الأمر أملك آخر ما ظهر فى عالم الأجهزة والمعدات ، ولكننى أولاً لا أفرط فى الاعتماد على هذه الأشياء، وثانياً أنظر إليها باعتبارها أدوات نافعة مجردة من أى معنى فى حد ذاتها ؛ أى أن كل قيمتها تتمثل فى الوظيفة التى تؤديها .

فعل شىء مهم فى حياتك يهم . الخروج للتسوق لأنك تشعر بالسأم لا يهم . نعم ؛ اذهب للتسوق على أية حال ولكن قيِّم ما تفعله من حيث أهميته ، وعدم أهميته ؛ ومن حيث واقعيته ، وعدم واقعيته ؛ ومن حيث امتلاكه لقيمة حقيقية ، أو غير حقيقية ؛ من حيث امتلاكه لميزة حقيقية أو تجرده منها . هذا لا يعنى التجرد من كل شىء ، والذهاب إلى مستنقع يعج بالأوبئة لمشاركة السكان الأصليين العمل ، والإصابة بمرض الملاريا ـ على الرغم من أن هذا فى حد ذاته يمكن أن

القاعدة ٥

يكـون من الأشياء المهمة ؛ ولكنك لست مطالبا بأن تبالغ إلى هذا الحد لكى تضفى المعنى على حياتك .

أعـتقد أن القانـون يعنـى أن تركـز علـى مـا هـو مهـم ؛ بالنـسبة إلـيك ، وبالنـسبة لحـياتك ، وأن تجـرى تغـييرات إيجابـية لكـى تـضمن إسـعاد نفسك بما وهـبت له حياتك (انظر القاعدة رقم ٦) . هـذا لا يعنـى رسـم خطـط مـستقبلية طـويلة المـدى بكـل تفاصـيلها ، وإنمـا يعنـى أن تعـرف بـشكل عـام الغايـة التـى تمـضى إلـيها ومـا تفعلـه . ابـق يقظاً بـدلا مـن أن تبقـى نائمًا . يطلق الكاتب تيم فريك علـى هـذا اسـم " العـيش الذكـى "، وهـو المـصطلح الأمثل لما نتحدث عنه .

هـناك بعـض الأشـياء التـى تهـم فى هذه الحياة ، والكثير من الأشياء التـى لا تهـم بالمـرة . ولـن تحـتاج إلى الكـثير مـن الجهـد للتمييـز بيـنها . كمـا أن هـناك الكـثير مـن الأشـياء الأخـرى التـى لا تـهـم ، ولكـن يمكـنك أن تختار منها . أنا لا أعنى بهذا الكلام أن نتخلى عن الترفـيه كلـية فـى حياتـنا ؛ بـل يمكـننا أن نقـدم علـى أفعال وأشياء ليـست ذات أهمـية ، ولا أجـد هـناك بأسـا فـى ذلـك . تخـصيص وقـت للأصـدقاء والأحـباء أمـر مهـم ؛ ومعـرفة آخـر صـيحات الموضة ليـست مهمـة . سـداد الـدين أمـر مهـم ولكـن نـوع مـسحوق الغـسيل الـذى تـستخدمه لا يهـم . رعايـة الأبـناء وتلقيـنهم قـيمًا حقيقـية

القاعدة ٥

أمر مهم ؛ ولكن اقتناء آخر صيحات الموضة فى ملابسهم لا يهم . هل فهمت ما أعنيه ؟ فكر فى كل الأشياء المهمة التى تقوم بها ، واستكثر منها .

هناك بعض الأشياء التى تكون مهمة فى الحياة ، والكثير من الأشياء التى لا تهم .

القاعدة ٦

كرّس حياتك لهدف

بعد معرفة ما يهم وما لا يهم ؛ يجب أن تعرف ما تكرس له حياتك . ليس هناك ـ بالطبع ـ إجابة صحيحة ، وإجابة خاطئة ؛ لأن هذا اختيار شخصى بحت ؛ ولكن من المجدى بالفعل أن تعثر على إجابة بدلا من أن تبقى بلا إجابة .

إن حياتى أنا مثلا على سبيل المثال قد تأثرت بعاملين : الأول عندما أخبرنى شخص ما ذات مرة بأنه إن كانت نفسى أو روحى هى الشىء الوحيد الذى سوف يبقى منى بعدما أفنى ، فعلىَّ أن أتعامل معها باعتبارها أفضل ما أملك، والثانى هو نشأتى الغريبة .

إن العامل الأول لا يمثل ، بالنسبة لى على الأقل، الكثير من الأهمية، ولكنه لمس وتراً حساساً فى نفسى ؛ فقد أثار بداخلى شيئا ما . أى أنه أياً كان ما سوف يبقى منى ، أو ما سوف أصحبه معى، فعلىّ أن أعتنى به ، وأن أحرص على أن يكون أفضل ما لدى . وهو ما دفعنى إلى التفكير : كيف بحق السماء يمكنك أن تتصرف حيال هذا الأمر ؟ والإجابة هى أننى لا أملك أية إجابة شافية بعد . لقد سبرت أغوارًا كثيرة، وعشت تجارب، وتعلمت، واقترفت أخطاء ؛ كنت باحثا ومتابعًا ؛ قرأت وراقبت ، واعتركت المشاكل العظيمة فى

حياتـى . ولكن كيف يمكنك أن تحسّن حيـاتك عـلى هـذا المستـوى ؟ أعـتقد أن الحل الوحيد الذى توصـلت إليـه هـو أن أعيـش حياة راقية قـدر الإمكـان ، وأن أحـاول أن أبقـى دائما بمنأى عن أى ضرر ، وأن أعامـل الجمـيع بـاحترام وكـرامة . إنـه هـدف يـستحق أن أكـرس له حياتى ، وقد أثبت نجاحه بالنسبة لى .

وكـيف يمكـن أن تساعدنى نشأتى الغريبة على التركيز على ما كرست لـه حياتـى ؟ حـسنا ، إن نـشأتى واتخـاذى قـرارا بـأن أجعلها تعمل علـى إثراء حياتى وتحفيزى بدلا من التأثير علىّ سلباً ، جعلنى أدرك تمامًـا أن الكـثير من الناس بحاجة أيضا لأن يلقوا بكل عثرات حياتهم التـى يـرون أنهـا أثـرت علـيهم تأثيرا سلبيا وراءِ ظهورهم . هذا هو ما كرسـت لـه حياتـى . نعم ، قد يكون هذا جنوناً ، ولكننى على الأقل أصـبحت أملـك شيئا أستطيع أن أركز عليه ، شيئا ذا قيمة (بالنسبة لى) .

أنــا لا أبالــغ فــى الأمــر، أى أننــى لا أســير حــاملا لافــتة علــى جـبهة رأسـى تقـول : " تمبلر، كرس حياته لـ ... " أو أى شىء من هذا القبيل . ولكن هذا يعنى أننى فى قرارة نفسى ، أملك شيئا أكرس لـه انتباهـى . إنـه المقـياس الذى يمكننى من تقييم : أ ـ طريقة أدائى ب ـ أفعـالى ، جــ ـ الغاية التى أتحرك إليها . إنك لست بحاجة لأن تعلن أو تذيع الأمر ، لست بحاجة لأن تخبر أحدًا (انظر القاعدة رقم ١) . لـست بحاجـة حتـى لأن تفكـر فـى الأمـر بكثير من التفصيل . إنــها فـقط الـمهمة الداخلية التى سوف تلتزم بها وهذا يكفى . كانت

القاعدة ٦

مهمة ديزنى على سبيل المثال هى " إدخال السعادة على قلوب الآخرين " . قرر ما سوف تكرس له حياتك ، وسوف يبدو لك كل ما بقى أكثر سهولة .

> إنه المقياس الذى يمكننى من
> تقييم : أ- طريقة أدائى ، ب- أفعالى
> ج- الغاية التى أتحرك
> إليها .

القاعدة ٧

كن مرناً فى تفكيرك

بمجرد أن تكتسب فكراً متبلوراً جامداً مهيكلاً تكون قد خسرت معركتك ، وبمجرد أن تفكر أنك تملك كل الإجابات فسوف تكف عن الحركة ، وعندما تستقر على طرق ثابتة تكون بالفعل قد أصبحت جزءا من التاريخ .

لكى تحصد معظم مكاسب الحياة عليك أن تبقى كل الخيارات مفتوحة ومتاحة أمامك . عليك أن تبقى على مرونة فكرك وحياتك . يجب أن تكون مستعدا للانحناء عند هبوب العاصفة ـ وأقسم إنها دائما ما تهب عندما تكون فى أقل الأوقات استعداداً لها . فى اللحظة التى تقرر فيها أن تتبنى نمطا مستقرا تكون قد حكمت على نفسك بالسقوط على جانب الطريق، قد تكون بحاجة لأن تختبر تفكيرك بمنتهى الدقة لكى تدرك ما أعنيه . إن التفكير المرن هو أشبه ما يكون بالفنون الحربية ـ يجب أن تكون على استعداد للانبطاح ، والتمايل ، والمراوغة ، والانسلال . حاول أن تنظر إلى الحياة ليس باعتبارها عدواً ولكن على أنها صديق مشاكس . إن كنت مرنا فسوف تشعر بالمرح . أما إن بقيت جامدا فى قوالب ثابتة فسوف تسقط فى الحال .

القاعدة ٧

حاول أن تنظر إلى الحياة ليس باعتبارها عدواً ؛ ولكن على أنها صديق مشاكس .

كلنا نملك أنماطاً ثابتة فى حياتنا . نحن نحب أن نصف أنفسنا بأننا كذا أو كذا ، كما أننا نفخر بآرائنا ومعتقداتنا . كلنا نحب أن نقرأ صحفاً معينة ، ونشاهد برامج تلفزيونية معينة أو أفلاماً معينة ، ونذهب إلى نفس المحلات فى كل مرة ، ونتناول نفس الطعام الذى يناسبنا ، ونرتدى نفس نوعية الملابس . لا بأس بكل هذا . ولكننا إن حرمنا أنفسنا من كل الاحتمالات الأخرى ؛ فسوف نشعر بالملل والجمود والقسوة ، ومن ثم سوف يَسْهُلُ النيلُ منا .

يجب أن ترى الحياة على أنها سلسلة من المغامرات . يجب أن تنظر إلى كل مغامرة على أنها فرصة للاستمتاع ، وتعلم شىء ما واكتشاف العالم ، وتوسيع دائرة خبراتك وأصدقائك وتعميق آفاقك . إن تجنب المغامرة يعنى تهميش نفسك .

القاعدة ٧

فـى الثانـية التـى تُمْـنَحُ فـيها فرصة للمغامرة ؛ أو فرصة لتغيير طريقة تفكـيرك ، والخـروج خـارج دائـرة نفـسك ؛ اقتنص اللحظة ، وراقب النتـيجة . إن كانـت هـذه الفكرة تخيفك ؛ فتذكر أنه يمكنك دائما أن تعاود أدراجك داخل قوقعتك إن شعرت برغبة فى ذلك .

ولكـن حتـى المـوافقة على الانخراط فى كل مغامرة قد ينافى القاعدة ؛ لأنـه سـوف يكـون بمـثابة فقـد المرونة . إن المفكر المرن الحق هو الذى يعرف متى يقول " لا " ومتى يقول " نعم " .

إن كـنت تـريد أن تعـرف مدى مرونة تفكيرك ؛ إليك اختبارين . هل كتـبك التـى تـضعها بجـوار فراشـك من نفس النوع الذى اعتدت دائما علـى قراءته ؟ هل سمعت نفسك من قبل تقول عبارة شبيهة بالعبارات التالـية : " أنا لم أعرف أشخاصا من هذا القبيل من قبل " أو " أنا لا أذهـب إلى مـثل هـذه الأمـاكن ؟" إن كـان الحال كذلك فربما يكون قد حان وقت توسيع قدراتك العقلية ، وإضفاء المرونة على فكرك .

القاعدة ٨

اهتم بالعالم الخارجى

لعلك تتساءل عن سبب تواجد هذه القاعدة هنا ، وليس فى الجزء الخاص بالعالم . حسنا ؛ إن هذه القاعدة تخصك أنت . إن الاهتمام بالعالم الخارجى يعنى أن تعمل على تنمية نفسك . أى أنك تعمل لصالحك أنت وليس لمصلحة العالم . وأنا لا أعنى بذلك مشاهدة الأنباء بشكل دائم ، والقراءة ، والاستماع ، والحديث ، والاطلاع على كل ما يجرى من حولنا . إن اللاعب الماهر لا يسقط فريسة حياته الخاصة ؛ لا يعيش داخل فقاعة ضئيلة . يجب أن تجعل هدفك هو معرفة ما يجرى فى العالم من حولك، من أحداث، وموسيقى، وأزياء، وعلوم، وأفلام، وطعام، ووسائل مواصلات . إن اللاعب الماهر هو الذى يملك القدرة على التحدث فى كل شىء ، وأى شىء تقريبا ؛ لأنه يهتم بكل ما يجرى . هذا لا يعنى أنك يجب أن تملك بالضرورة آخر صيحة فى كل شىء ، ولكن عليك أن تملك فكرة جيدة عن كل ما يتغير ؛ ما هو الجديد وما الذى يحدث ؛ سواء داخل مجتمعك أو فى الجانب الآخر من العالم .

وما الفوائد من جراء ذلك ؟ حسنا ؛ بداية سوف تكون شخصا أكثر اهتماما مما سيضفى عليك دائما روح الشباب ، لقد قابلت ذات مرة سيدة مسنة فى مكتب البريد ، وكانت بصدد تعلم كيفية التعامل مع الأرقام السرية، " أرقام سرية، أرقام سرية، ما الذى سأستفيده من

القاعدة ٨

تعلم آلية الأرقام السرية فى سنى هذه ؟ " والإجابة هى أنها بالطبع كانت بحاجة إلى تعلمها لكى تحصل على معاشها . ولكن الأمر يفوق ذلك ؛ لأنه كان من السهل السقوط فى هوة " لم يسبق لى قط أن فعلت شيئاً كهذا ؛ لم أعد أملك مثل هذه الطاقة الذهنية " . نحن إن فعلنا هذا فسوف نفتقد الكثير على الأرجح .

إن أكثر الناس سعادة ، واتزانا ونجاحا فى الحياة هم الذين يمثلون جزءا من شىء . هم الذين يمثلون جزءا من العالم ، ولا يعيشون بمنأى عنه . كما أن أكثر الناس تحفيزا وجذبا لمن حولهم هم الذين يبدون اهتماما كبيرا بكل ما يجرى حولهم ولقد استمعت فى المذياع صباح أحد الأيام إلى مدير خدمات السجون الأمريكية ، وهو يتحدث عن إصلاح نظام العقوبات ، وهو موضوع لا يهمنى شخصيا بحال (أنا لا أعرف أحداً داخل السجون) . يمكنك أن ترد علىَّ قائلا بأننى لست بحاجة للاطلاع على خدمات السجون الأمريكية ، أو أن السيدة لم تكن بحاجة إلى تعلم الأرقام السرية ؛ ولكننى شعرت أننى أكثر تحفيزا وحيوية عندما أصغيت لما يقول . وهو أمر جيد .

> إن الاهتمام بالعالم الخارجى يعنى أن تعمل على تنمية نفسك، أى تعمل لصالحك أنت وليس لمصلحة العالم .

القاعدة ٩

اتخذ جانب الملائكة ، وليس جانب الوحوش

فى كل يوم من أيام حياتنا نواجه سيلاً هائلاً من الاختيارات . وكل اختيار من هذه الاختيارات يفرض علينا لا محالة أن نتخذ إما جانب الملائكة أو جانب الوحوش . إلى أى الفريقين سوف تنتمى ؟ أم أنك لم تدرك بعد ما يجرى ؟ دعنى أشرح لك . كل تصرف نتخذه يؤثر على أسرتنا ، والناس من حولنا ، والمجتمع والعالم بشكل عام . وهذا التأثير يمكن أن يكون إيجابيا أو مدمرا ، وهو عادة ما يكون اختيارنا . وأحيانا قد يكون هذا الاختيار صعبا . وأحيانا تجد نفسك ممزقا بين ما تريد عمله وما يناسب الآخرين ؛ أى بين الإشباع الشخصى ومصلحة الجماعة .

انظر ؛ لا يزعم أحد أن هذا سهل . كما أن اتخاذك قرارا بأن تتخذ جانب الملائكة سوف يبدو صعبا فى معظم الأحوال . ولكنك إن أردت لنفسك النجاح فى الحياة ـ وأنا أقيس النجاح بمدى قدرتنا على توليد الإشباع الذاتى والسعادة والرضا ـ فيجب أن نحرص على أداء ذلك . يمكن أن يكون هذا هو الهدف الذى نكرس حياتنا من أجله ـ أن نسلك درب الملائكة وليس الوحوش .

القاعدة ٩

قد تجد نفسك ممزقاً بين ما تريد عمله ، وما يناسب الآخرين .

إن كنت تريد أن تعرف الاختيار الذى أقدمت عليه بالفعل ؛ فإن عليك أن تجرى اختبارا سريعا لما سوف يعتريك من مشاعر . إن قطع أحدهم عليك الطريق فى ذروة ازدحام المواصلات، أو عندما تكون فى عجلة ، ويستوقفك شخص لكى تدله على الطريق، أو إن كان لديك ابن مراهق سقط فى قبضة الشرطة، أو إن أقرضت أحد أصدقائك مالا وعجز عن السداد، أو نهرك رئيسك فى العمل ، ونعتك بالأحمق أمام كل زملائك فى العمل، أو بدأ أحد الجيران فى التعدى على ممتلكاتك، أو ضربت إصبعك بالمطرقة . أو ؛ أو ؛ أو . كما قلت ؛ إنه اختيار يجب أن تجريه على أساس يومى ؛ يجب أن تجريه كثيرا . وهو يجب أن يكون خيارا مقصودا ؛ لكى يكون فعالا .

والآن ؛ فإن مكمن المشكلة هو أن أحدا لن يخبرك تحديدا بما تعنيه كلمة " ملاك " أو " وحش " . كيف ستحدد أنت ملامح كل منهما ؟ ولكن اهدأ ؛ إن الأمر ليس بهذه الصعوبة . فأنا أرى أن الأمر سوف يبدو واضحا من تلقاء نفسه . هل تجرح أو تعوق ؟ هل أنت جزء من المشكلة أم الحل ؟ هل ستصبح الأشياء أفضل ، أو أكثر سوءا عندما تُقْدم على فعل ما ؟ عليك أن تقدم على هذا الاختيار بنفسك .

القاعدة ٩

إن تفسيرك للملاك والوحش هو الذى يهم . ليس هناك أى معنى فى أن تخبر أى شخص آخر بأنه يتخذ جانب الوحوش ؛ لأنه قد يملك تعريفا مختلفا تماما . إن ما يقدم عليه أى شخص آخر هو اختيار هذا الشخص الآخر ، وهو لن يشكرك على اعتراضك عليه . يمكنك بالطبع أن تراقب بشكل موضوعى غير شخصى ؛ يمكنك أن تراقب وتفكر فى نفسك : " كان لا يمكن أن أفعل ما فعله " أو " أعتقد أنه اختار أن يكون ملاكا " أو حتى " يا إلهى ؛ يا له من وحش ! " . ولكن عليك ألا تتفوه بكلمة .

القاعدة ١٠

السمك الميت فقط هو الذى يسبح مع التيار

الحياة صعبة . والقاعدة هى أن تشكر الله ؛ إنها كذلك . لو كان الأمر كله هينا وسهلا لما كنا قد اختبرنا ، وابتلينا وقذفنا فى بوتقة الحياة ؛ لم نكن لنكبر أو نتعلم أو نتغير أو نُمنح فرصًا لكى نسمو على أنفسنا . لو كانت الحياة سلسلة من الأيام الحلوة لكنا قد سئمنا . لو لم يكن هناك مطر لما شعرنا بسعادة غامرة عند توقف المطر أخيرا حتى يتسنى لنا الذهاب إلى الشاطئ . لو كانت كل الأمور سهلة لما اكتسبنا القوة .

إذن ، عليك أن تكون شاكرا ؛ لأنك تعترك الحياة فى بعض الأوقات ؛ وعليك أن تدرك أن السمكة الميتة فقط هى التى تسبح مع التيار . أما بالنسبة للباقين منا فسوف تكون هناك دائما أوقات من النضال والكفاح المحتدم . سوف يُفرض علينا أن نواجه الشلالات والفيضانات العاتية . ولكن ليس أمامنا خيار . يجب أن نواصل السباحة وإلا فسوف نُسحق . وكل دفعة بذيولنا وكل حركة بزعانفنا سوف تجعلنا أكثر قوة ولياقة وسعادة ومرحا .

هناك إحصائية ترى بأن التقاعد فكرة سيئة بالنسبة للرجل . الكثير من الرجال يموتون فى غضون فترة قصيرة نسبيا بعد التقاعد . لقد

القاعدة ١٠

كفّ هؤلاء الرجال عن السباحة ضد التيار وسحقوا . واصلى سباحتك ؛ أيتها السمكة الصغيرة ؛ واصلى سباحتك .

حاول أن تنظر إلى كل فشل على أنه فرصة للتحسن . إن كل فشل سوف يجعلك أكثر قوة ، وليس أكثر ضعفا . أنت لن تحمل العبء إلا الذى تقوى على حمله ـ بالرغم من أننى أقدر هذا فى بعض الأوقات إلا أننى أشعر أحيانا أن الحمل يفوق قدرتى . وبالطبع الصراع لا يعرف حدا ، ولكن هناك أوقاتاً مستقطعة ؛ هناك مناطق استراحة خلفية يمكنك أن تستريح فيها لفترة ، وتستمتع باللحظة قبل أن تلقى نفسك ثانية لمواجهة المزيد من العوائق . وهذه هى الحياة . هذا هو مغزاها ؛ إنها سلسلة من الصراعات والاستراحات . ومهما كان الوضع الذى تجد نفسك فيه الآن ؛ فإنه سوف يتغير . إذن أين أنت الآن هل أنت فى صراع ؟ أم فى استراحة ؟ هل تمطر ، أم أنك بصدد الذهاب إلى الشاطئ ؟ هل تتعلم أم تستمتع ؟ هل أنت سمكة ميتة أم أنك سمكة سالمون صحيحة ؟

> هذه هى الحياة ؛ هذا هو مغزاها ؛ إنها سلسلة من الصراعات والاستراحات .

كن آخر من يرفع صوته

إنهـا قاعدة بالغة الصعوبة بالنسبة لى، فأنا أحب الصياح، وذلك لأننى أنتمـى إلى أسـرة كبيرة خشنة الطباع كان الصياح فيها أسلوب حياة ، وتلـك هـى الطـريقة الوحيدة التى يمكن أن تجعل صوتك مسموعاً ، أو تحظـى بالانتـباه ، أو توضـح وجهـة نظـرك . أهى سخيفة ؟ نعم . مزعجة ؟ نعم . مساعدة ؟ كلا على الأرجح .

لقـد ورث أحـد أبنائـى صـفة الـصياح وهـو يجيده بشدة . إنه يغرينى دائمـا لكـى أشـاركه . ولكـن لحـسن الحظ فإن هذه القاعدة تقضى بأن تكـون آخـر مـن يـرفع صـوته ؛ أى أننـى سـوف أكون صاحب الكلمة الأخـيرة . إن صـاح ابنـى أولا فـسوف يسمح لى بأن أصيح ردا عليه . ولكننـى أحـاول جاهـدا ألا أفعل . إننى أرى الصياح من أى نوع شيئاً سيئاً ؛ إنه علامة على فقدان السيطرة ؛ وكذلك فقدان الحُجة . شاهد ابـن أحـد رجـال الدين ذات مرة ملحوظات الخطبة التى كان والده قد دونهـا علـى الهـامش بقلم رصاص ، فإذا به يقرأ " ارفع صوتك هنا ؛ لأن الحجة ضعيفة " . أعتقد أن هذا يجمل كل ما أريد قوله .

ولكننـى صـحت كـثيرا، فإننـى كنت فى كل مرة ، وكل مناسبة أشعر بالـندم علـى هـذا الـصياح . أعلـم أننـى ذات مرة لم أكف عن الصياح داخل أحد متاجر الأجهزة الكهربائية الشهيرة بسبب عطل فى جهاز

القاعدة ١١

الفيديو، وقد حققت وقتها ما كنت أريده بالفعل ؛ ولكننى فى واقع الأمر شعرت بخزى عميق وأسى داخل نفسى .

" ارفع صوتك هنا ؛
لأن الحجة ضعيفة " .

إذن ما الذى يمكن أن تفعله إن كنت قد ورثت صفة الصياح مثلى ؟ أشعر أننى يجب أن أبتعد لكى أوقف هذا الانحدار الحتمى الذى يدفعنى إلى الصياح فى ظل الموقف المثير للتحدى . إنها مهمة عسيرة وخاصة عندما تكون محقا . هناك الكثير من الأشياء التى يمكن أن تدفع للصياح ، والكثير من المواقف التى نشعر فيها أن فقدان الأعصاب سوف يحقق لنا المراد . ولكننا نتعامل مع كائنات بشرية حية لها مشاعر . لذا فإن الصياح ليس له مبرر حتى إن كان الطرف المقابل هو البادئ .

هناك موقفان يفقد فيهما الشخص أعصابه : الموقف الأول هو عندما تدهس بسيارتك قدم أحدهم ، وترفض الاعتذار ، أو حتى الاعتراف بما اقترفته . فى هذا الموقف يحق للطرف الآخر أن يصيح . والموقف الثانى هو عندما يستخدم الشخص الغضب لكى يحقق ما يريد ؛ أى

القاعدة ١١

أنه نوع من الابتزاز العاطفى . يمكنك أن تتجاهل هذا الصياح ، أو تتسم بالحزم اللازم للسيطرة على الموقف، ولكن لا يُسمح لك بالصياح .

أعلم ؛ أعلم ؛ أن هناك الكثير من المواقف التى يبدو فيها الصياح مناسبا . عندما يسرق الكلب الغذاء ، أو عندما لا يرتب الأبناء غرفهم ، أو عندما يتعطل الحاسب ، ويخبرك قسم الإصلاح بأنه لن يتسنى لهم إصلاحه فى الوقت المناسب ، وعندما يفسد العامل جدار منزلك ثانية ؛ وعندما تبذل جهدك لاستكمال كل الإجراءات والأوراق المطلوبة ، ثم تُرفع علامة مغلق فى اللحظة التى تصل فيها إلى الموظف المختص ؛ عندما يتعمد شخص التغابى ، وإساءة فهمك .. إلخ إلخ إلخ .

ولكنك إن تعاملت مع هذه القاعدة ببساطة " أنا لا أصيح " فسوف يكون ذلك مقياسًا سهلاً يمكنك الالتزام به . سوف تعرف أنك شخص بالغ الهدوء بغض النظر عن كل ما يجرى . إن الشخص الهادئ يكتسب ثقة الآخرين ، الشخص الهادئ يمكن الاعتماد عليه ، الشخص الهادئ يُعتد به ويمنح المسئولية ، الشخص الهادئ يدوم أطول .

القاعدة ١٢

كن مستشارك الخاص

فى أعماق كل منا ثمة حكمة، هذا هو ما يطلق عليه الحدس . إن الإنصات إلى حدسك عملية تعليمية بطيئة . تبدأ بإدراكك لهذا الصوت الداخلى الخافت ، أو هذه المشاعر التى سوف تنبئك بأنك قد اقترفت شيئا لم يكن يجدر بك أن تفعله . إنه صوت شديد الهدوء والدقة ، ويتطلب صمتا وتركيزا لكى تحسن الإصغاء إليه .

يمكنك أن تسميه الضمير إن شئت ؛ ولكنك تعلم دائما فى قرارة نفسك الخطأ عندما تقترفه . تعلم متى يجب أن تعتذر ، أو تصلح الأمر ، أو تعيد الأشياء إلى نصابها . أنت تعلم وأنا أعلم أنك تعلم . أعلم لأننا جميعا نعلم . ليس هناك مفر .

> أنت تعلم ، وأنا أعلم أنك تعلم .
> أعلم لأننا جميعاً نعلم .

القاعدة ١٢

بمجرد أن تشرع فى الإصغاء إلى صوتك الداخلى ، أو استشعارك مشاعرك ؛ سوف تجدها مجدية . سوف يكون هذا الصوت أكثر من مجرد صوت ببغاء يردد نفس الكلمات فوق كتفك " لقد أفسدت الأمر ثانية " بعد كل مناسبة ، إن مفتاحك هو أن تنصت لما يمليه عليك الحدس بشأن ما أنت بصدد فعله ، وما إن كان صحيحًا ؛ ولكن قبل أن تقدم على الفعل .

حاول أن تختبر كل الأشياء من خلال حدسك الداخلى قبل أن تقدم عليها ، واختبر رد فعلك . بمجرد أن تعتاد هذا ؛ سوف تجده أكثر سهولة . تصور أن هناك طفلا صغيرا يقف بجوارك فى أى موقف ، وأنك يجب أن تشرح له كل ما يجرى . تصور الأسئلة الأساسية التى سوف يطرحها عليك " لماذا تفعل هذا ؟ - ما هو الصواب وما هو الخطأ ؟ - هل يجب أن نفعل هذا ؟ - وعليك أنت الإجابة . فقط فى هذا الموقف سوف تسأل نفسك وتجيب عليها . وسوف تجد أنك تعرف بالفعل كل شىء يجب عليك معرفته .

أصغ ؛ هذا هو كل ما عليك عمله . إن كنت تبحث عن مستشار تثق به ؛ من يمكن أن يكون ؟ يبدو لى من المنطقى أن يكون هذا المستشار هو أنت ؛ لأنك تملك كل الحقائق ، وكل الخبرة ، وكل المعرفة بداخلك . لا أحد غيرك يملك كل هذا . لا أحد يملك أن يثب بداخلك ، ويرى تحديدا ما يجرى .

هناك نقطة توضيحية مهمة يجدر بى أن أشير إليها ، عندما أقول أصغ فإننى لا أعنى بهذا أن تصغى لما يجرى فى رأسك . فهذا هو تحديدا مكمن الجنون . بل أعنى أن تصغى للصوت الأكثر هدوءاً

وسكينة . بالنسبة للبعض قد يكون هذا الصوت أقرب إلى الشعور الذى يعتريهم ، وهو ما يطلق عليه اسم الحدس الباطنى . ولكن حتى إن كان هناك صوت فإنه كثيرا ما لا يتكلم بالمرة ـ بخلاف عقلنا الذى لا يكف عن الحديث والثرثرة طوال الوقت ـ وإن تحدث فيمكن أن تضيع كلماته فى خضم طوفان الكلمات التى تعج بها عقولنا طوال الوقت .

أنا لا أقصد هنا التنبؤ بما سوف يحدث . فإنك لن تكتشف الحصان الذى سيفوز فى السباق ، أو الفريق الذى سوف يحصل على نهائى الكأس . كلا ؛ هذا هو الشيء المهم . ما نحن بصدد فعله ؛ القرارات الكبرى التى يجب أن نتخذها ؛ السبب الذى يدفعنا إلى التصرف بشكل ما . أنت تعرف الإجابة بالفعل ؛ إن سألت نفسك .

لا خوف .. لا مفاجأة .. لا تردد .. لا تشكك

من أين يأتى هذا ؟ إنه شعار محارب الساموراى فى القرن السابع عشر . كانت هذه هى نقاطه الأربع الأساسية نحو الحياة الناجحة والبطولة الحربية .

لا خوف

يجب أن تكون الحياة خالية من كل ما يخيفك . إن كان هناك ما يخيفك فعليك أن تبذل بعض الجهد لكى تتخطى هذا الخوف . وهنا يجب أن أعترف أننى أشعر ببعض الخوف من المرتفعات . إننى أتجنب المرتفعات قدر الإمكان . ولكننى مؤخراً ؛ بفضل تسرب ماء البالوعة ؛ كان علىّ أن أتسلق ثلاثة طوابق بواسطة حبل طويل جداً ملفوف على جانبى . صررت على أسنانى ، وأخذت أردد على نفسى : " لا خوف ؛ لا خوف ؛ لا خوف " إلى أن أنهيت المهمة . أجل، نعم ، وبالطبع لم أنظر إلى أسفل . أيًا كان ما تخافه ؛ عليك أن تواجهه وتقهره .

القاعدة ١٣

لا مفاجأة

تبدو الحياة مليئة بالمفاجآت ؛ أليس كذلك ؟ تذهب للسباحة وفجأة تجد شيئا ما يظهر أمامك . ولكنك إن نظرت مليا فسوف تكتشف أن هناك علامات كانت موجودة بطول الطريق تشير لما سوف يحدث . لا تفاجأ إذن . أياً كان الوضع الذى أنت فيه الآن ؛ فسوف يتغير . ليس هناك مفاجأة . ولكن ما هو إذن سر تفاجئنا بالحياة فى كل مرة ؟ لأننا نيام لنصف الوقت . استيقظ ، وسوف تجد نفسك متوقعًا لكل شىء .

لا تردد

وازن بين كل الاحتمالات وتكيّف معها . إن تراجعت فسوف تفوتك الفرصة . إن قضيت وقتا طويلا فى التفكير فلن تقوى على التقدم خطوة . بمجرد أن ندرس كل الاحتمالات ؛ علينا أن نتخذ قرارا ؛ ثم نشرع فى تنفيذه . هذا هو السر . إن عدم التردد يعنى عدم انتظار مساعدة الآخرين أو إملائهم لنا ما يجب علينا عمله . لا تردد يعنى أنه إن كانت هناك ضرورة بشأن موقف ما فيجب أن نلقى بأنفسنا فى مواجهتها ، والاستمتاع بهذه المواجهة . إن لم يكن هناك شىء يمكن فعله فإن الانتظار لن يكون مجدياً .

القاعدة ١٣

لا تتشكك

بمجرد أن تعقد العزم بشأن أمر ما ؛ فلا تراجع الأمر ثانية وثالثة . كف عن التفكير واستمتع ؛ استرخ وانطلق . كف عن القلق . إن غداً سوف يأتى لا محالة . ليس هناك من شك فى الحياة . هذا أمر مؤكد . كن ملتزماً، كن واثقاً من نفسك . بمجرد أن تلزم نفسك بفعل شىء ما ؛ باتخاذ طريق ما ؛ وبتنفيذ خطة ما ؛ فيجب أن تشرع فى التطبيق . إن التجرد من التشكك هو الشىء الصحيح الذى يجب أن تفعله ، وسوف تنجح بلا شك . نفذ ما يجب عليك عمله ، وثق فى حكمك كلية .

القاعدة ١٤

ليتنى فعلت هذا ـ وسوف أفعل

الندم ؛ شعرت به فى بضعة مواقف ... إنك تتوقع أن أقول لك إنه ليس هناك مجال للندم . ولكن هذا عندما يحدث يمكن أن يساعدك كثيرا، إن قررت أن توظف هذا الندم لكى تحدث فارقا وتمضى قدما .

هناك ثلاثة أنواع من سيناريو " ليتنى فعلت هذا " . النوع الأول هو عندما تشعر بصدق أنك لم تقتنص الفرصة ، أو أنك افتقدت شيئا . والسيناريو الثانى هو عندما ترى شخصا أنجز شيئا عظيما ، وتتمنى لو كان أنت ، أما السيناريو الأخير فلا يخصك أنت ، وإنما يخص الآخرين ـ الأشخاص الذين لا يكفون عن لعن حظوظهم " كان يمكن أن أكون عقلية فذة " . إن كانت فقط قد سنحت لى الفرصة ؛ إن كان الحظ قد دق على بابى ؛ إن كانت الأمور قد تيسرت . ولكن النبأ المؤسف الذى أود أن أسوقه للمجموعة الأخيرة هو أن الحظ إن كان قد جاء صاغرا ليدق بابهم لكانوا قد فوتوا على أنفسهم الفرصة .

عندما نكون بصدد الحديث عما أنجزه الغير ؛ فسوف نجد أن هذا العالم ينقسم إلى فريقين : الفريق الأول هو الذى ينظر إلى الآخرين

بعين الحسد، والفريق الثانى هو الذى ينظر إلى الآخرين على أنهم أداة تحفيز . إن وجدت نفسك تقول : " أتمنى لو كنت قد فعلت هذا، أو فكرت فى هذا، كنت هناك، أو شاهدت هذا، أو عشت هذا، أو التقيت بهم، أو فهمت هذا، فهذا يعنى إذن أنك بحاجة لأن تتعلم أن تتبع هذه العبارات بعبارة : " ولكننى الآن سوف ... " .

فى العديد من الحالات قد لا يكون الشيء الذى تمنيت أن تفعله قد فاتك تماما بالفعل، حتى إن لم يكن هو تحديدا ما كنت ستفعله سابقا ، إن كنت على سبيل المثال تفكر قائلا : " ليتنى كنت قد اقتطعت عامًا من دراستى الجامعية ، وسافرت إلى الصين مثلما فعل هذا وذاك" ؛ هذا يعنى بكل وضوح أنك لن تملك القدرة على العودة إلى الوراء ، وقلب الزمن لإنجاز ما تريد . ولكن يمكنك مع ذلك أن تأخذ عطلة لستة أشهر الآن ، وتسافر إلى هناك الآن . يمكنك أن تطيل من فترة عطلتك ، وتسافر إلى هناك (بصحبة الأسرة إن لزم الأمر) أو يمكنك أن تضع الرحلة على خطة التقاعد فى قمة قائمة " الأشياء التى سوف أفعلها " .

ولكنك إن كنت تشعر بالندم ؛ لأنك لم تحرز الميدالية الذهبية فى الألعاب الأولمبية فى العدو لمائة متر ؛ لأنك اعتزلت الرياضة وأنت فى الرابعة عشرة فإن هذا لن يتحقق الآن وأنت فى الرابعة والثلاثين من العمر . ولكن القرار الذى يجب أن تتخذه وقتها هو ألا تتخلى عن أى

القاعدة ١٤

فرص مستقبلية . وهكذا يمكنك أن تقرر الاشتراك فى فصول تعلم الغطس لكى تضمن أنك بعد عشرين عامًا من الآن لن تتحسر على دروس الغطس التى فاتك تعلمها .

ينقسم العالم إلى فريقين : الفريق الأول هو الذى ينظر إلى الآخرين بعين الحسد . والفريق الثانى هو الذى ينظر إلى الآخرين على أنهم أداة تحفيز .

عدّ حتى عشرة أو كرّر عبارة ما

بين الحين والآخر لابد أن يحدث شيء ما يثير حنقك ؛ ولكنك لاعب ماهر الآن ، ولن تفقد أعصابك بعد اليوم ، كيف ؟ والإجابة هى تحديدًا إحدى جواهر الحكمة القديمة . يجب أن تكتسب عادة العد حتى عشرة سرًا على أمل تخطى حالة الغضب . إن هذا هو تحديدا ما يحدث لى بشكل دائم ، وهو ما يمنحنى دقائق ثمينة أستعيد خلالها توازنى ، وأتذكر أين أنا ومن أنا . وبمجرد أن أستعيد رباطة جأشى وحكمتى وهدوء أعصابى ؛ أستطيع أن أعثر على إجابة صحيحة .

> بمجرد أن أستعيد رباطة جأشى
> وحكمتى وهدوء أعصابى ، فإننى
> أستطيع أن أعثر على الإجابة الصحيحة .

ولكن العد حتى عشرة من الأمور المهمة . " إنها الطريقة القديمة " ؛ أسمعك وأنت تقولها . أجل ولكنها طريقة مجدية . ألا تحبها ؟ إذن

القاعدة ١٥

يمكنك أن تبحث ـ على الرحب والسعة ـ عن أى شيء آخر تقوله سرا ، يمكنك أن تقول مثلا بعض الأبيات الشعرية ؛ ولكنها يجب أن تكون قصيرة ، لذا فإننى أقترح عليك عبارة يجب أن أغوص فى البحر ثانية ؛ يجب أن أذهب إلى البحر والسماء ؛ لقد تركت بنطالى وجوربى هناك وأتساءل عما إن كانا قد جفا . قد يثير هذا فى نفسك الرغبة فى الضحك ، كما يمكن أيضا أن يعمل على تهدئة أعصابك .

إذا طُرح عليك سؤال لست متأكدًا من إجابته . فعد حتى عشرة قبل أن تجيب ، وسوف يعتقد من يطرح عليك السؤال أنك شديد الحكمة ومترو ومتأنى التفكير . (لا تخبرهم إذا كنت تريد بالفعل كسب الوقت لمعرفة الإجابة) ، وكم من المفيد أن يُعمل المرء عقله قبل أن يبادر بالرد أو الإجابة ، إن هذا الصمت يمكن أن يحميك من الوقوع فى مشاكل جمة .

إن فُرضَ عليك موقف مثير للتحدى ، أو المواجهة فإن العد الهادئ حتى عشرة يمكن أن يساعدك بدرجة كبيرة . كنت ذات مرة فى مكان شعبى مزدحم فى المدينة ، وشعرت بجوع شديد لذا توجهت إلى متجر يبيع السمك والبطاطس . بعدما حصلت على الطعام ؛ همس أحدهم فى أذنى قائلا بأننى يجب أن أتوخى الحرص الشديد أثناء مغادرة المكان . وعندما سألته عن السبب ، أجاب بأن هناك زمرة من الشباب تجلس فوق جدار الطوب ، وسوف تتربص بى لكى تسرق الطعام منى " إنهم يوفرون على أنفسهم الوقت الذى يضيعونه فى انتظار دورهم فى الصف " .

القاعدة ١٥

تـركت المتجـر وأنـا أرتجـف قلـيلاً ــ بل كنت أشعر بخوف حقيقى . ولكننـى عقـدت أزرار معطفـى ، والـتقطت نفـسا عميقا ، وبقيت واقفا أنظـر إلى هـؤلاء الـشباب ، عددت حتى عشرة ببطء بينما كنا ننظر إلى بعـضنا الـبعض ، ثـم تعمـدت الـسير نحـوهم مباشـرة . عـندما وصلت إلـيهم ؛ وأنا مازلت أعد ؛ أشاحوا بوجوههم عنى ، وتركونى لحالى . يا إلهى كم كانت وجبة السمك والبطاطس شهية !

القاعدة ١٦

غيِّر ما تستطيع أن تغيره ، ودع الباقى

الـوقت قصير . إنها إحدى الحقائق الأخرى التى لا تستطيع أن تفلت مـنها . إنهـا مـن المـسلمات . إن كـان الوقت قصيرًا إذن يجدر بك ألا تهـدره ؛ يجـدر بـك ألا تهـدر ثانية منه . لقد لاحظت أن الأشخاص الأكثـر نجاحـا فـى هـذه الحـياة هم الـذين يحـصلون علـى أكـبر قدر مـن الإشـباع والطاقـة مـن الحـياة . إنهـم يحققـون ذلـك مـن خـلال تطبيق هذه القاعدة البسيطة . إنهم يلتفتون لكل ما يملكون التحكم فيه فـى حـياتهم ، ويـتخلون اقتـصاديا (بمعنـى لا يهـدرون وقتهم) عن الباقى .

إن طلـب مـنك شـخص مـا المـساعدة بـشكل مباشـر ؛ إذن يمكـنك أن تقـوم ، أو لا تقـوم بهـذا الشىء حسب اختيارك . ولكن إن طلب منك العـالم بأسـره أن تـسدى لـه المـساعدة فلـن تملـك وقـتها إلا القلـيل لـتفعله . إن معاتـبة نفسك وتوبـيخها فعل معرقل ومهدر للوقت . أنا لا أطالـبك الآن بـأن تكـف عـن العـناية بالأشـياء ، أو أن تهـرب مـن كـل مـن يحـتاج إلى خدمـتك ومـساعدتك . بـل إنننـى أطلـب مـنك العكـس فـى واقـع الأمـر ؛ ولكـن هـناك جـوانب ما يمكنك أن تشكل فيها فارقا شخصيا ، وجوانب أخرى لا تملك فيها فعل أى شىء .

القاعدة ١٦

إن أهدرت وقتا فى تغيير أشياء لن تتغير أبدا على ما يبدو فإن حياتك سوف تولى سريعا ، وتفوت عليك فرصة عيشها . ولكنك ـ فى المقابل ـ إن كرست نفسك شخصياً لأشياء تملك القدرة على تغييرها ، فسوف تصنع فارقا ، وسوف تصبح الحياة أكثر ثراءً ، وأكثر إمتاعا . وكلما ازدادت الحياة ثراء ، شعرت ـ وهو أمر مثير للدهشة ـ أنك تملك المزيد من الوقت .

نحن إن حشدنا جميعا جهودنا مع بعضنا البعض فإنه يمكننا أن نحدث تغييرا كبيرا ؛ ولكن هذه القاعدة تخصك أنت وحدك ـ إنها قيمك أنت ـ أى أننا هنا نتحدث عما يمكنك أنت تغييره .

> كرِّس نفسك شخصيًا للأشياء والجوانب التى يمكن أن تغيرها ؛ حيث تستطيع أن تشكل فارقاً .

إن كنت تملك أُذن الرئيس أو رئيس الوزراء فسوف يكون بوسعك أن تصوغ سياسة تسرى على الأمة بأسرها . إن كنت تملك أذن اللواء أو الجنرال فسوف تتجنب الحروب . إن كنت تملك أذن المحرر يمكنك

أن تطبع اسمك على الورق . إن كنت تملك أذن رئيس الندل يمكنك أن تعد أفضل مائدة . وهكذا وهكذا، وهكذا، إذن أى الآذان تملك ؟ ما هو التأثير الذى تملكه ، وما هو التغيير الذى يمكن أن تحدثه من خلال هذا التأثير ؟

إن الأذن الوحيدة التى نملكها عادة هى أذننا نحن ، إن التأثير الوحيد الذى نملكه هو تأثيرنا على أنفسنا . إن الشىء الوحيد الذى يمكننا بمنتهى الصدق تغييره هو أنفسنا . رائع . يا لها من فرصة لفعل الخير . يا لها من فرصة للإسهام الحقيقى . علينا أن نبدأ بأنفسنا ، ثم ندع ما بداخلنا يشع بعد ذلك على ما حولنا . إن هذه الطريقة لن تجعلنا نهدر وقتا فى وعظ من لا يسمعون . لن نهدر جهدا أو طاقة أو مصادر فى أشياء خارج حدود سيطرتنا بدون إحراز أى نجاح بكل تأكيد ، إن تغيير أنفسنا سوف يحقق لنا فى المقابل نتائج أكيدة .

ليكن هدفك هو أن تكون الأفضل على الإطلاق فى كل ما تقوم به ، وليس الثانى

يا إلهى ؛ يا له من أمر طويل ! إنها قاعدة شديدة الصعوبة فى الإنجاز ؛ ولكنها صعوبة مقصودة . عندما تذهب إلى عملك إذن عليك أن تنجزه فى أتم صورة بشرية . إن كنت أباً ؛ عليك أن تكون أفضل أب ممكن . إن كنت بستانياً ؛ عليك أن تكون أفضل بستانى ؛ لأنك إن لم تفعل ؛ فما هو هدفك إذن ؟ ولماذا ؟ إن كنت بصدد فعل شىء ؛ أى شىء ؛ وتتعمد أن تكون الثانى فهذا أمر مؤسف . إن هذه القاعدة بسيطة للغاية ؛ سهلة للغاية . دعنا نأخذ الأبوة على سبيل المثال ؛ ما أفضل طريقة ممكنة للأبوة ؟ ليس هناك بالطبع إجابة صحيحة وإجابة خاطئة ؛ إنه تقييم شخصى محض . ولكن من وجهة نظرك أنت ؛ ما أفضل طريقة للأبوة ؟ حسنًا، والآن هل سيكون هدفك أقل من ذلك ؟ بالطبع لا .

ويصح هذا أيضا على كل شىء تقوم به . يجب أن يكون هدفك هو الأفضل على الإطلاق ؛ أفضل ما تراه . بمجرد أن تصبح الحكم ؛ أو كبير الخبراء ؛ سوف يسهل عليك أن تنجز كل توقعاتك ؛ لأنها ملكك ، ومن بنات أفكارك . لا أحد غيرك يستطيع أن يحكم إن كنت قد نجحت أو فشلت . لا أحد غيرك يمكن أن يضع معايير لما أنت بصدده .

القاعدة ١٧

انظر ، ربما تكون هذه حيلة . إن كنت فقط قادرا على الحكم على نجاحك ، فهذا يعنى أنك سوف تحصل على الدرجة النهائية فى كل مرة . أليس كذلك ؟ كلا على الأرجح . من المدهش أن ندرك كم نقسو على أنفسنا عندما نكون بمنأى عن أنظار الآخرين . إن كنا نخدع أنفسنا فسوف ندرك أنه ببساطة ليس هناك مبرر لذلك .

إن أعظم وأروع شىء فى تحديد مقاييسك هو أن أحداً غيرك لا يملك الحكم ؛ لا أحد غيرك يمكن أن يرشدك إلى الصواب والخطأ والحسن والقبيح . كم هو أمر مريح ؟ إنها الراحة التى لا تعرف حدوداً . بعدما يكون هدفك هو الأفضل على الإطلاق ، وبعدما تضع كل الضوابط اللازمة لتحقيق ما تريد ؛ كل ما عليك عمله هو أن تختبر عملك بشكل دورى وفق الضوابط والمقاييس التى وضعتها لكى تقيم نفسك .

لست بحاجة إلى الكثير من التفصيل . يمكن ـ على سبيل المثال ـ أن تجمل مفهومك عن الأبوة فى العبارة التالية : " سوف أبقى دائما سندا وملاذا لأبنائى " . أنت لست مطالبا بسرد تفاصيل حتى لنفسك ؛ بشأن عدد المرات التى تقول لهم يوميا كم تحبهم ، أو كيف أنك تحرص على ارتدائهم جوارب نظيفة كل يوم . كلا ؛ إن هدفك ببساطة هو " أن تبقى دائما سندا وملاذا لأبنائك " وهذا هو أفضل ما لديك على الإطلاق . والآن إن فشلت فى موقف ما ؛ لأنك لم تكن هذا الملاذ، فلا بأس فى الفشل، ولكن أن يكون هدفك هو أن تكون الثانى من حيث الأفضلية فهذا هو الخطأ .

القاعدة ١٧

كـل مـا عليك عمله هو أن تفكر بشكل دائم بشأن ما تفعله ، ثم تجعله هـدفا أمامك ؛ أن تريد الأفضل . إن السر هو أن تدرك ما تفعله ، وأن يكون لديك مقياس وأنت تراقب ـ أنت وحدك ـ مستوى أدائك . حدد أهدافك ؛ لتكن أهدافك بسيطة ، وقابلة للتحقيق .

> إن فشلت فلا بأس ـ ولكن أن يكون هدفك هو أن تكون الثانى فهذا هو الخطأ .

القاعدة ١٨

لا تخشَ الأحلام

قد يبدو هذا واضحًا وضوح الشمس وبالغ السهولة ؛ ولكنك سوف تندهش إن عرفت كمّ الأشخاص الذين يضعون حدودًا لأحلامهم . إنها أحلامك أنت ؛ بحق السماء . يجب ألا تكون هناك حدود لهذه الأحلام . الخطط هى التى يجب أن تكون منطقية ، أما الأحلام فلا .

> الخطط هى التى يجب أن تكون منطقية ، أما الأحلام فلا .

لقد عملت فى مجال المضاربة لعدة سنوات ، وكنت أجد نفسى دائما متحيرا من أن " المضاربين " (أى الأشخاص الذين يجب أن نطلق عليهم فى واقع الأمر اسم " عملاء ") يعجزون دائمًا عن رؤية الصورة ؛ فهم دائماً يخسرون لأنهم لا يسعون للحد من خسارتهم ، وإنما يسعون دائماً للحد من مكاسبهم . لا تسألنى عن السبب . أعتقد أن مدمنى المضاربة لا يجيدون الرؤية بالفعل . إنهم يُؤْثِرُون

القاعدة ١٨

الطريق السهل " سوف أخسر هذه المرة ثم أسعى لتعويض الخسارة المرة القادمة " . والنتيجة هى : أنهم يخسرون هذه المرة بالفعل، ثم سوف يلهثون لتحرير شيكات على أنفسهم، ثم تحرير شيك ثانٍ، وشيك ثالث، وهكذا .

إن ما أريد قوله هو أن الشخص يسعى للحد من أحلامه كما يحد من مكاسبه . مع أن الأحلام مجردة من أى ضرر . لا تحد أحلامك ! يحق لك أن تحلم كما تشاء ؛ وكما تريد ؛ بأقصى شكل ؛ وبأروع شكل ؛ وبأسخف شكل ؛ وبأغرب شكل ؛ بل بأكثر الأشكال بعدا عن الواقعية .

كما أنك يمكن أن تتمنى أى شىء كما يحلو لك أيضا . إن الأحلام والأمانى أمور شخصية . ليس هناك شرطة أمانى ، أو أطباء أحلام يجوبون الطرقات للقبض على أية مطالب غير واقعية . إنه أمر شخصى بينك وبين ... أجل هذا هو ما أقصده . بينك وبين لا أحد غيرك بالمرة .

إن الشىء الوحيد الذى يجب أن تتوخى منه الحرص فى هذا الصدد هو ـ وأنا أتحدث من منطلق تجربة شخصية بحتة ـ أن تحترس من أن ما تتمناه ، أو تحلم به يمكن أن يتحقق . وما الذى سيحدث عندها ؟

يظن الكثير من الناس أن أحلامهم يجب أن تكون واقعية لكى تكون جديرة بأن يحلموا بها . ولكن هذه هى الخطط ، وهو أمر مختلف تماما . لدى خطط وسوف أتخذ خطوات محسوبة منطقية لكى أحقق هذه الأحلام . إن الأحلام يمكن أن تكون جامحة إلى حد يستحيل بلوغه أو تحقيقه . ولا تطلق لنفسك عنان التفكير بأنك لن تنجز شيئا باستسلامك لأحلام اليقظة طوال اليوم ، إن أكثر الأشخاص نجاحا هم الذين كانوا يملكون جرأة الاستسلام للأحلام . إنها ليست مصادفة .

القاعدة ١٩

لا تقبع فى الماضى

أياً كـان الماضى ؛ فقد ولَّى . أنت لا تملك حيلة لتغيير أى شىء ولَّى وانقضى . لـذا علـيك أن تركـز انتـباهك علـى اللحظـة الراهنة والمكان الحاضـر . قـد يكـون مـن الـصعب أن تقاوم رغبة الإسهاب فى كل ما انقضى . ولكن إن أردت أن تكون ناجحا فى حياتك ؛ يجب أن تولى كـل انتـباهك لـما يجـرى حالـيا نصب عينيك . قد تشعر برغبة فى أن تـتعلق بالماضـى ؛ لأنــه كـان رهيـبا أو ربمـا كـان رائعـا . وفـى كلـتا الحالـتين ؛ علـيك أن تـترك الماضـى وراءك ؛ لأنك لا تملك إلا العيش فى الحاضر .

إن كـنت تـزور الماضـى بدافـع الشعور بالندم ؛ إذن فأنت بحاجة لأن تصارح نفسك بأنك لن تملك قدرة الرجوع ، وتغيير ما حدث . إن بقى الـشعور بالذنب ملازمًا لك ؛ فلن يعود عليك هذا إلا بالشعور بالأذى . لقـد أقدمنا جميعًا على اتخاذ قرارات سيئة أثرت على كل من حولنا ـ ممـن نكـن لهم كل مشاعر الحب ـ بالسلب . ولكنك لا تملك ما ينظف صـحيفتك . إن ما تستطيع عمله هو أن تتخذ قرارا بألا تقدم على مثل هـذه التـصرفات الـسيئة ثانـية . هـذا هـو أقـصى مـا يمكـن أن يطلب مـنك ؛ أن تعـترف بأنـك قد أخطأت ، وتسعى جاهدا لعدم تكرار هذا الخطأ ثانية .

القاعدة ١٩

إن كان الماضي أفضل بالنسبة لك ؛ وإن كنت تتوق إلى أيام مجدك وعزك ؛ إذن عليك أن تتعلم كيف تقدر الذكريات ؛ ولكن عليك أيضا في نفس الوقت أن تتحرك إلى الأمام ، وتبذل كل جهدك في البحث عن وسيلة مختلفة للاستمتاع بوقتك الآن . إن كنت بالفعل تعيش حياة أفضل وقتها (اخلع عن عينيك هذه النظارات الوردية لدقيقة) ربما تستطيع أن تحلل السبب - هل هو المال ؛ السلطة ؛ الصحة ؛ الحيوية ؛ المرح ؛ الشباب ؟ ثم انتقل بعدها لسبر أغوار آفاق جديدة . كلنا يجب أن نخلف هذه الأشياء الطيبة وراءنا بحثا عن تحديات جديدة ؛ بحثا عن مصادر إلهام أخرى .

كل يوم نستيقظ فيه هو بداية جديدة يمكن أن تجعلنا نحقق ما نريد ؛ ونكتب ما نريد على الصحيفة البيضاء البكر . إن مواصلة الاحتفاظ بروح الحماس يمكن أن يكون شاقاً - إنه أشبه ببدء مزاولة التدريبات . في المرات القليلة الأولى سوف تجد الأمر شاقا للغاية ؛ ولكنك إن ثابرت سوف تجد نفسك في يوم من الأيام تقفز وتمشي وتسبح بشكل تلقائي بدون أن تشعر بأي جهد . ولكن المواصلة والمثابرة تتطلب جهدا كبيرا ، وطاقة هائلة من التركيز والحماس والتفاني والمثابرة .

حاول أن تنظر إلى الماضي باعتباره غرفة منفصلة عن الغرفة التي تعيش فيها الآن . يمكنك أن تدخل هذه الغرفة ؛ ولكنك لم تعد تعيش فيها . يمكنك أن تذهب لزيارتها ؛ ولكنها لم تعد بيتك بالمرة . إن بيتك هو تلك اللحظة الراهنة . إن كل ثانية من الحاضر هي ثانية

القاعدة ١٩

غالـية، لا تهـدر هـذا الـوقت الـثمين بقـضاء وقـت أكثر من اللازم فى الغـرفة القديمـة . لا تـدع مـا يحدث الآن يفوتك ؛ لأنك كنت منشغلا بالنظـر إلى الـوراء ، أو فـى وقـت لاحـق بانـشغالك بما يجرى الآن ، ومـساءلة نفـسك عـن سـبب إهـدارك لهـذا الـوقت . عـش هنا ؛ عش الآن ؛ عش هذه اللحظة .

> عش هنا ، عش الآن ،
> عش هذه اللحظة .

القاعدة ٢٠

لا تعش فى المستقبل

صدقنى ؛ إن كنت ترى أن القاعدة السابقة كانت ثقيلة ؛ جرب هذه ... ولكن المستقبل هو ما سوف يحدث فيه كل شىء ؛ أسمعك وأنت تصرخ قائلاً : سأكون ناجحا وسعيدا وغنيا وجميلا ومشهورا ؛ سأجد ضالتى فى الحب والعمل ؛ بعيدا عن هذه العلاقة الفاترة ؛ بعيدا فى المدينة ، ومحاطا بالأصدقاء ، وبأفخم أنواع الحياة الباذخة . أجل ؛ قد تكون هذه خططًا أو أحلامًا أو أياً ما تكون . ولكننى أكرر ثانية أن هذا المكان وهذا الزمان هو ما تعيش أنت فيه فى واقع الأمر . هذه هى اللحظة التى انتظرتها طوال حياتك . هذه هى اللحظة التى يجب أن تقدرها بدون كل هذه الأشياء الأخرى التى تتوق إليها . إن الاشتياق لشىء ما هو أمر رائع بالفعل . كما أن هذه الأحلام التى تحملها أيضا شىء جميل أيضا . لا تسمح لأى شخص أبدًا بأن يثنيك عن أحلامك . ولكنك يجب أن تقدر أنك أنت الآن الذى تعيش الحلم . استمتع بالتمنى والاشتياق . استمتع بأنك تحيا ، وتملك القوة والحيوية لتحقيق حلمك .

إن عيش اللحظة لا يعنى أن تلقى بكل مسئولياتك واهتماماتك ؛ ولا يعنى أن تتخلى عن كل شىء ، وتصبح أثير متعتك ورغباتك ؛ ولا يعنى أن تكتفى بالتأمل والاسترخاء ؛ على الرغم من أن كل هذه

القاعدة ٢٠

الأشياء جيدة ، ولا بأس بها إن أردت . وإنما يعنى أنك يجب أن تقتنص بضع لحظات من وقت إلى آخر لكى تقدر بقاءك على قيد الحياة ؛ وأن تتصرف وكأن اليوم يعنى الكثير بالنسبة لك ، وتستمتع بكل لحظة من حياتك الراهنة عن آخرها ؛ عش الزمان والمكان الحاليين .

يمكنك أن تتصور كل السعادة المرتقبة ، وتقصرها على المستقبل،آه لو كنت فقط أكثر ثراء، وشبابا، وصحة، وسعادة، ونجاحا فى الحب، وأكثر توفيقا فى العمل، فى الأبناء، فى اقتناء سيارة أفضل، إن كنت أكثر نحافة، ولياقة، وأكثر كثافة فى الشعر، إن كنت أملك أسنانا أفضل، وملابس أكثر، والقائمة لا تنتهى . إن كنت تملك بالفعل تغيير هذا أو ذاك أو أى مما تريد فهل ستشعر بالمثالية ؛ هل تظن ذلك ؟ كلا للأسف، إن الأمور لا تسير هكذا . عندما يتم تغيير هذا أو ذاك فسوف تتوق دائما إلى إنجاز شيء آخر ؛ سوف تتوق إلى حدوث شىء آخر ، وترجئ شعورك بالسعادة إلى وقت لاحق. إن وجدت نفسك فجأة أكثر نحافة أو لياقة أو أياً كان ؛ فسوف تجد نفسك تتوق إلى شىء آخر؛ المزيد من الثراء ربما ؛ أو المزيد من الحب من قبل زوجك ... إلخ . سوف تبحث عن أشياء أخرى تتمناها لكى تصبح أكثر سعادة .

انس الأكبر، والأفضل، والأكثر ثراءً، والأكثر نحافة . إن الأساس هو أن تقدر ما تملكه الآن ، ومع ذلك لا تتخل فى نفس الوقت عن حلمك وخططك . سوف تكتسب بذلك المزيد من السعادة الآن إن تخليت عن تشبثك الدائم بالمستقبل حيث تتصور سعادتك كامنة فيه .

القاعدة ٢٠

ولا تظن أننى أقول ذلك لأننى أملك كل ما أريد ؛ فهذا ليس حقيقيا . فأنا أيضا بحاجة للتخلص من بعض الوزن الزائد ، وبالطبع بحاجة لأن أكتسب المزيد من اللياقة ، واقتناء المزيد من الأشياء (وكم نحب جميعا اقتناء الأشياء) . ولكننى أيضا أقدر ما أنا فيه ، وأقدر ما أملكه الآن ؛ لأن هذا ـ وهذا هو السر ـ هو الواقع الحقيقى . إن نفسى الآن هى نفسى الحقيقية التى أملكها ؛ لأن المستقبل لم يولد بعد وقد لا يحدث (تقصد أننى لن أتخلص من الوزن الزائد ، أو أكتسب المزيد من اللياقة . أجل ؛ هذا صحيح) . كما أن كل ما أملكه الآن من أشياء حقيقى وملموس وموجود . إن الأحلام عظيمة ؛ ولكن الواقع لا بأس به هو الآخر .

> إن الأحلام عظيمة ؛ ولكن الواقع لا بأس به هو الآخر .

القاعدة ٢١

واصل حياتك - فإنها تمضى سريعاً

كل يوم ؛ وكل ثانية ؛ تمضى حياتك بسرعة مخيفة . وسوف تواصل مُضيها بسرعة أكبر فأكبر، لقد سألت ذات مرة رجلاً فى الرابعة والثمانين من عمره إن كان معدل سرعة مرور حياته قد أصبح بطيئاً عندما تقدم فى العمر . لا أستطيع أن أذكر الكلمات التى عبر بها تحديدا ؛ ولكنه أَجْزَمَ بما لا يدع مجالا للشك أن هذا لم يحدث . بل إن حياته واصلت زيادة سرعتها فى الانقضاء والمرور . أحيانا أتساءل ما إن كنا نكتسب المزيد من السرعة قبل الإقلاع ؛ هل تفهم ما أعنيه - أقصد نكتسب قدرا من السرعة قبل الرحيل . ولكن القاعدة هى أنك إن أردت أن تعيش حياة ناجحة وسعيدة ومرضية وذات مغزى ؛ وزاخرة بالتجارب والمغامرة والمكافآت ؛ فعليك أن تواصل حياتك . وأنا واثق من أن هذا هو ما تريده ، وإلا ما كنت قد اقتنيت هذا الكتاب فى المقام الأول .

إذن كيف نطبق هذا ؟ حسنا؛ إن أسهل طريقة هى نفس الطريقة التى ننجز بها أى شىء آخر ندرك أننا يجب أن ننجزه . يجب أن نبدأ بتحديد هدف، ثم نعد خطة، ثم نصوغ مجموعة من التصرفات والأفعال لكى نتحرك صوب الهدف ؛ ثم نحقق الهدف .

القاعدة ٢١

تصور أنك مدير مشروع فى شركة كبرى ، وأنهم يريدونك أن تنظم ـ لنقل مثلا ـ معرضا . يمكنك أن تبدأ بتوضيح ما تريده من المعرض ؛ وما يجب أن يحققه (مثل بيعٍ ١٠٠ منتج ، أو تقديم هدايا مجانية ، أو اكتساب ٢٠ عميلاً جديداً) . سوف يمنحك هذا هدفا تسعى إليه . وبعدها سوف تعد خطة ـ مثل حجز المكان ؛ وتنظيم طاقم العاملين ؛ وطبع الأوراق اللازمة ، والمنشورات ، والملصقات اللازمة ... إلخ، وبعد وضع الخطة ؛ سوف تسعى لتنفيذها، ومن ثم تحقق هدفك .

إن الحياة لا تختلف عما سبق . إنها مشروع ـ ولكنها مشروع على نطاق أكثر اتساعا، وأعظم قيمة .

أنا واثق من أنك قد فهمت ما أعنيه . يجب أن تمضى فى حياتك ؛ ولكن من السهل أن تضل إن لم يكن لديك هدف (أو مجموعة من الأهداف) وخطة . من السهل أن تنساب الحياة ، وتفلت من بين يديك يوما بعد يوم إن كنت مشوشا بشأن هدفك ، وما تريد إنجازه .

لا شىء من هذا ـ بالمناسبة ـ سوف يسلبك تلقائيتك وعفويتك فى الحياة إن كان هذا هو ما تظنه . إننى لا أنظر إلى الحياة على أنها مشروع ؛ بمنتهى الصدق ، وإنما أنظر إليها على أنها تجربة مثيرة للتحدى ؛ تجربة مثيرة ومثمرة وغنية ومتنوعة وغير متوقعة ورائعة . ولكن عليك أن تفكر قليلاً فى أنك تريد لنفسك الأفضل من الحياة . بدون هذه الفكرة ؛ سوف تفلت منك الأيام . بدون هذه الفكرة ؛ سوف يسهل أن تجد نفسك قد انجرفت بعيدا ـ وسحقك التيار .

القاعدة ٢١

عليك أن تفكر قليلاً إن كنت تريد أن تحصل على الأفضل فى حياتك .

كنت قد اعتدت أن أفكر بأن كل ما سوف يحدث ـ أياً كان ـ سوف يكون جيدًا . كنت مغامرا قدريا ، وكنت على استعداد لمواجهة أى تحد يُفْرَضُ عليَّ . ولكننى بمرور الوقت أصبحت أرى بوضوح ميزة أن تحدد هدفاً وتعمل على تحقيقه بدلا من أن تسلم نفسك للأقدار . سوف يكون من الأسهل كثيرا عندها أن تتحقق كل الأشياء الطيبة .

القاعدة ٢٢

ارتدِ ملابسك ، وكأن كل يوم يمثل أهميةَ

اليوم مهم . اليوم هو اليوم الوحيد الواقعى الذى تملكه . لِمَ لا تعامله على أنه هكذا فعلاً ؟ إذن عليك أن ترتدى الزى المناسب له . إننى ؛ لا أعنى بذلك ما كنت أمى تردده علىّ دائماً بقولها : " احرص على ارتداء ملابس داخلية نظيفة فأنت لا تدرى متى ستدهسك شاحنة " كنت أحب هذه العبارة وأنا صغير . لم يكن بوسعى تصور ما أهمية الملابس الداخلية عندما أكون ممددًا على الأرض . وكنت أتصور وقتها أننى عندما أنقل إلى المستشفى ، ويخلعون عنى بنطالى المتسخ الغارق فى الدماء سوف ينظرون فى فزع ويقولون : " لا تنظر ! إن هذا الفتى يرتدى سروالاً قديماً ـ أخرجه من هنا " .

الكثير من هذه القواعد كما ترى ، وسوف ترى هى عبارة عن اختيارات متعمدة ؛ وقرارات متعمدة ؛ وإدراك متعمد . إن كل الأشخاص الذين تأكدت من خلال مراقبتى لهم أنهم يملكون زمام حياتهم ؛ هم الأشخاص الذين يقدمون على اختيارات مقصودة . إنهم يقظون وواعون . إنهم يعرفون ما يفعلون، وأين يذهبون . إن كنت أنت أيضا تريد لحياتك أن تكون أكثر من مجرد أحداث عشوائية تحدث لك فإن عليك بدلا من ذلك أن تجعلها سلسلة من التحديات المثيرة ، والتجارب المثمرة الثرية من خلال اختياراتك المقصودة .

القاعدة ٢٢

وعليك أن تحقق ذلك من خلال نظرتك إلى كل يوم ، وتعاملك معه على أنه يوم مهم . يجب أن تستيقظ ، وتستحم ، وتغتسل ، وتحلق وتضع المساحيق ، وتمشط شعرك ، وتنظف أسنانك ... إلخ . يجب أن تفعل كل هذا فى الأساس لكى تبدو فى مظهر جيد ، وتشعر بشعور جيد ، وتتمتع برائحة طيبة . ثم ترتدى ملابسك بأناقة ونظافة وتنميق ولمسة خاصة ، وكأنك ذاهب للقاء عمل ، أو حفل عيد ميلاد ، أو أية مناسبة خارجية مهمة ، إن ارتديت ملابسك كل يوم بشكل أنيق وخاص وذكى فسوف يصبح كل يوم من أيامك كذلك .

سوف يتفاعل الآخرون معك بشكل مختلف إن ارتديت ملابسك وكأن اليوم يمثل أهمية خاصة بالنسبة لك، وسوف تتفاعل أنت أيضا بشكل مختلف مع كل هذه التفاعلات المختلفة . إنه متدرج وتصاعدى . يجب أن أنوه هنا إلى أننى لا أتحدث بشكل رسمى ؛ أى أننى لا أطالبك بارتداء ملابس محكمة غير مريحة . وإنما فقط يجب أن ترتدى الملابس التى تشعرك بأهمية المناسبة .

> سوف يتفاعل الآخرون معك بشكل مختلف إن ارتديت ملابسك ، وكأن اليوم يمثل أهمية خاصة بالنسبة لك .

القاعدة ٢٢

ولكـن مـاذا بشأن عطلة نهاية الأسبوع ؟ أسمعك وأنت تسأل ؛ يمكننا أن نـسترخى بالطـبع ؟ بالطـبع ؛ ولكـن هذا لا يعنى أن تطلق لنفسك العـنان . فـى عطلات نهاية الأسبوع سوف تذهب لزيارة الأصدقاء، أو الأهـل (مـا لم تكـن تقضى عطلـة نهايـة الأسـبوع فـى انفراد تام مع نفسك) وهم أيضا يستحقون أن يروك بشكل جيد ، وكأنهم شيء مهم بالنـسبة لـك . مرحـى ؛ حتى أصدقاؤك لا يريدون أن يروك أشعث ؛ وغـير مـنظم ؛ وغـير مـتأنق . ولكن هذ النقطة ترجع إليك أنت بشكل خـاص . إن كـنت تـستقبل كـل يـوم علـى أنـه مهـم ؛ فسوف تصنع المعجزات لاعتزازك بذاتك ، واحترامك لذاتك ، وثقتك بذاتك .

ولكـن ؛ مرحـى ؛ لا أريـدك أن تـتعامل مـع كـل مـا أقـوله علـى أنه مسلمات . جرب هذه القاعدة ، وانتظر النتيجة . إن لم تشعر فى فترة وجيـزة بأنـه قـد اعـتراك شـعور مخـتلف تمامـا ؛ ارجـع إلى طـريقتك القديمـة . ولكننـى أسـتطيع أن أجـزم لـك أنـه سـوف يعتريـك شعور رائـع ، وأنـك سـوف تـستقبل كـل يـوم بمـزيد مـن الحـيوية والنـشاط والسعادة .

إن أقـدمت علـى تلـك الاخـتيارات المقـصودة سـوف تجـد من الصعب عليك التخلى عنها .

اعتنق عقيدة

إن الشخص الذى يعتنق عقيدة تحميه فى أوقات الشدة والأزمات يكون أفضل حالا من الشخص الذى لا يملك عقيدة . هل يبدو لك هذا بسيطا ؟

والآن ما الذى أقصده من وراء عقيدة ؟ أجل ؛ يصعب شرح هذا فى كلمات . العقيدة هى ما تعتقد أنت أن العالم والكون وكل شىء يدور من حوله . إن العقيدة هى ما تعتقد أنه سوف يحدث لكل شىء بعد الممات . إن الشخص الذى يملك إيمانا وعقيدة ما فى الحياة - يؤمن بها هو على الأقل - يبدو أيسر حالا وسعادة . إنك طالما تعتنق عقيدة ما فسوف تبلى بلاء أفضل من الشخص الذى لا يعتنق أية عقيدة . أما مواصلة البحث دون اعتناق عقيدة فلا يجلب لك السعادة فى الحياة .

لكن، ماذا يفعل الشخص الذى لا يملك العقيدة ؟ عليه فقط أن يواصل البحث إذن ؛ ولكن يجب أن يسرع الخطى ؛ لأن هذه القاعدة من القواعد المهمة . خصص بعض الوقت للتفكير فى هذا الأمر ، واحرص على أن تضعه على رأس قائمة أولوياتك .

القاعدة ٢٣

أتمنى أن تلاحظ أننى لا أفرض عليك أى رأى هنا بخصوص عقيدة ما . إن عقيدتك سوف تجدى طالما أنها تساندك فى وقت الشدة ، وتجيبك عن كل أسئلتك بشأن الحياة، وتمنحك الراحة . يجب أن تكون متسقا مع عقيدتك .

يجب أن تفكر مليًا ما إن كانت عقيدتك تثير فيك الشعور بالذنب أو التعاسة ؛ وتطلب منك أن تبتر أجزاء من جسمك أو تسعى بشكل أو آخر لتشويه أو تغيير مظهرك أو تسعى لاستبعاد أى شخص آخر على أساس الجنس أو العرق ، أو تفرض عليك وجوب ممارسة شعائر قاسية لكى تشعر بالارتياح . إن أفضل عقيدة هى التى تنبع عن إيمان راسخ بالله . أعرف أن هذا أمر شخصى ؛ ولكنك يجب أن تفكر فى الأمر مليا لكى تعثر على الراحة النفسية والطمأنينة .

إن العقيدة يجب أن تكون كما يملى اسمها - عقيدة . أنت لست مطالبا بأن تثبتها لأحد أو تبررها ، أو حتى تظهرها وتريها للغير (القاعدة رقم ١) ؛ أو تجبر أى شخص على اعتناقها .

> أنت لست مطالبًا بأن تثبتها لأحد ، أو تبررها ، أو حتى تظهرها وتريها للغير .

القاعدة ٢٤

خصّص لنفسك مساحة قليلة من الوقت كل يوم

يظن معظم الناس أنهم يحققون هذا بالفعل ؛ ولكنهم مخطئون . قد تظن أنك تقتطع لنفسك بعض الوقت المنتقى يوميًا ؛ ولكننى أراهن أنك لا تفعل ، حتى فى الوقت الذى تقضيه وحدك سوف تجد نفسك تقلق بشأن الغير ، وتفكر فى الأصدقاء والأسرة والأحباء، وأنك بذلك لا تمنح نفسك فى واقع الأمر أية لحظة خالصة . إن ما أقصده هنا ليس ثوريا ، أو مختلفا ، أو مبالغا فيه . بل إنه شىء سهل للغاية فى واقع الأمر . فقط خصص لنفسك بعض الوقت على أساس يومى . عشر دقائق فقط (يفضل أن تصل المدة إلى نصف ساعة ؛ هذا هو الوقت الأمثل) هى ما يجب أن تكرسها لنفسك تماما . هل هذه أنانية ؟ هل بالفعل ؟ بالطبع هى أنانية ؛ ولكنها أنانية مبررة، فأنت القائد ؛ وأنت المهندس ؛ وأنت الطاقة الدافعة ؛ وأنت المحفز ؛ وأنت الصخرة . أنت بحاجة لهذا الوقت لتوليد طاقتك ؛ للتجديد ؛ لتحميس نفسك . تريد هذا الوقت المستقطع لكى تعيد شحن نفسك وصيانتها . إن لم تحصل على هذا الوقت ؛ فهذا يعنى أنك لا تحصل على طاقة جديدة ؛ أى أن محركك سوف يتعطل ، وسوف تتهاوى أنت بالتالى .

إذن ما الذى سوف تفعله بهذا الوقت ؟ الإجابة : لا شىء بالمرة . وأعنى هذا تماما . أنت لن تستلقى فى هذا الوقت فى حوض

القاعدة ٢٤

الاستحمام ، أو تلهو ، أو تتأمل ، أو تقرأ الصحف ، أو تنام . إنه المساحة الضئيلة التى سوف تفسحها لنفسك ؛ إنه وقت التقاط الأنفاس ؛ ووقت الجلوس فى صمت بدون عمل أى شىء . إننى أجد أن الجلوس لمدة عشر دقائق فى الحديقة للتنفس فقط مرتين يوميا يعد بمثابة دفعة رائعة لى . إننى أجلس هناك ؛ وبدون أن أفعل شيئا ؛ وبدون أن أقلق ؛ بدون أن أفكر ؛ أجلس وحسب ؛ وأقدر متعة كونى على قيد الحياة .

لقد اكتشفت هذه القاعدة عندما كنت فى سن المراهقة . كنت أجدها طريقة لا تقدر بمال للتخلص من كل غضبى ومخاوفى . كانت أمى قد اعتادت فى هذا الوقت أن تنادينى دائمًا قائلة : " ما الذى تفعل ؟ " وكنت أجيبها دائمًا قائلاً : " لا شىء " . لتجيبنى دائما أيضًا : " حسناً ؛ تعال بالداخل ، وسوف أبحث لك عن شىء تفعله "، كما أنها كانت قد اعتادت أن تقول أيضًا : " أنت لن تصل إلى شىء أبدا طالما تُبقى رأسك دائمًا متشبثاً بكتاب " .

> إنها المساحة الضئيلة التى تفسحها لنفسك ، وتبقى بدون عمل أى شىء .

القاعدة ١٤

كما أنها تجيبنى أيضا ، وكانت هذه هى الإجابة التى أفضلها : " لا أحد بحاجة لأن يفكر بقدر ما تفكر أنت "، كيف يمكن أن تجيب عن هذا ؟

وقد اكتشفت أن الوقت الذى تقضيه بدون أن تفعل شيئا هو ما يمثل الكثير من الأهمية ، وكنت كلما سعيت لإضافة بعض التعقيدات افتقدت شيئا . كنت إن أضفت قدحا من القهوة لوقتى المنفرد يتحول الوقت إلى استراحة لتناول القهوة وليس مساحة أفسحها لنفسى . كنت إن استمعت إلى الموسيقى تحول الوقت إلى استراحة للاستماع إلى الموسيقى . كنت إن جلست بصحبة رفيق للثرثرة تحول الوقت إلى مناسبة اجتماعية . كنت إن قرأت الصحف تحولت تماما عن مفهوم تخصيص وقت لنفسى . ليكن هذا الوقت بسيطاً، ومجرداً، ونقياً .

ضع خطة

يجب أن تكون لديك خطة . الخطة هى الخريطة ؛ وهى المرشد ؛ وهى الهدف ؛ وهى نقطة التركيز ؛ وهى الطريق ؛ وهى الوجهة والاتجاه والاستراتيجية . إنها المؤشر الذى سوف يقودك إلى الطريق الذى يجب أن تسير فيه ؛ والشىء الذى سوف تفعله ؛ والمكان الذى سوف تتواجد فيه لفترة من الوقت . إن سمحت لحياتك بأن تتخلص من كل هو بال فسوف تنطلق مع التيار بأقصى سرعة . حسنًا ؛ لا أدعى أن كل الخطط سوف تنجح ، وأن كل الخرائط سوف تقود إلى الكنز . ولكنك على الأقل سوف تحظى بفرصة أفضل إن كنت تملك خريطة وأداة بحث بدلا من أن تبحث بشكل عشوائى ، أولا تبحث على اِلإطلاق كما يفعل معظم الناس .

إن الخطة تشير إلى أنك تملك قدرا من التفكير بشأن الحياة ، وأنك لا تكتفى بانتظار حدوث شىء ما . أو ثانية ـ كما يفعل معظم الناس ـ لا تفكر حتى بما يجرى ، وإنما تفاجأ دائما بما يطرأ عليك . يجب أن تفكر فيما تريد ؛ وتخطط له ؛ وتعد خطوات لإنجاز هدفك ؛ وتنطلق فى الطريق الصحيح . إن لم تضع خطتك ؛ فسوف تبقى حلمًا .

القاعدة ١٥

إن لم تضع خطتك فسوف تبقى حلماً .

إذن ما الذى سيحدث إن لم تكن لديك خطة ؟ حسنا ؛ سوف يزداد لديك الشعور بأنك لا تملك زمام نفسك , وما إن تملك خطة ؛ فسوف توضع كل الأمور فى نصابها الصحيح . وبمجرد أن تملك خطة ؛ فسوف تصبح الخطوات المنطقية لتنفيذها متوفرة ، وقابلة للتحقق . إن الخطة ليست حلما ـ إنها شىء تعزم على أدائه ولا ترغب فى أدائه . كما أن امتلاك خطة يعنى أنك قد فكرت مليا فيما يجب عليك عمله .

إن مجرد اقتناء خطة لا يعنى بالطبع أنك يجب أن تلتزم بها ، وتتبعها ، وتطيعها حرفيا بغض النظر عن كل المجريات . إن الخطة تبقى دائما خاضعة للمراجعة والتحسين والتغيير كلما اقتضت الضرورة ، أو رغبت أنت فى ذلك . إن الخطة لا يجب أن تكون صارمة . إن الظروف تتغير وأنت تتغير ، والخطة تتغير ، وتفاصيل الخطة لا تهم . وإنما امتلاك خطة هو الذى يهم .

إن امتلاك خطة سوف يمنحك نقطة رجوع تلجأ إليها . عندما تصبح الحياة محمومة ـ وكم يحدث ذلك ـ سوف يسهل أن ننسى ما جئنا من أجله . إن امتلاك خطة يعنى أنه عندما تنقض عليك الحياة بمصاعبها سوف تستطيع أن تتذكر دائما " الآن ما الذى كنت أفعل ؟ أجل نعم ؛ تذكرت ؛ لقد كانت خطتى هى أن ... " وهكذا سوف تجد نفسك تعود إلى نقطة الرجوع فى الطريق الذى رسمته لنفسك .

القاعدة ٢٦

تحلَّ بحس الدعابة

كم هو مهم . بينما نناضل فى الحياة ، أن نكون بحاجة إلى قسط من حس الدعابة ، إن ما نفعله والأمور التى نتناولها بجدية يمكن أن تكون ـ بكل معنى الكلمة ـ بعيدة كل البعد عن كل ما هو مثير للضحك . نحن نغرق فى الأمور الثانوية العارضة ، والتفاصيل الهامشية إلى الحد الذى يفقدنا حياتنا بدون حتى أن نلتفت إلى تلك الحقيقة . إن تخلينا عن كل هذه الأشياء غير ذات الأهمية يمكن أن يعيدنا ثانية إلى الطريق الرشيد . ولعل أفضل طريقة لتحقيق ذلك هى حس الدعابة ؛ دعنا نضحك على أنفسنا ، وعلى ما نواجه من مواقف ؛ ولكن بدون أن نضحك أبدا من الآخرين ، أو نسخر منهم ؛ إنهم ضلوا الطريق مثلنا تماما ، وهم فى غنى عن أن يسخر منهم أحد .

نحن نسقط فريسة أشياء مثل الخوف من رأى الآخرين فينا ، وقلقنا بشأن الأشياء التى نملكها ، أو الأشياء التى لم ننجزها ." كلا ؛ لم أغسل السيارة منذ أسبوعين ، وهى قذرة ، بينما غسل الجيران سيارتهم بالأمس فأصبحنا مثيرين للرثاء " ، إن اعترتنا فكرة مثل هذه فعلينا أن نجعلها مادة للدعابة والسخرية . لقد خلقت الحياة من أجل أن نحياها ؛ من أجل أن نستمتع بدفء الشمس ، والأشياء الكبرى ـ

القاعدة ٢٦

لا أن نسقط فريسة الإحباط ؛ لأننا أسقطنا بعض البيض على أرض المتجر .

إن التحلى بروح الدعابة مع نفسك ، والمواقف التى تواجهها له تأثير إيجابى مزدوج . أولا سوف يقضى على هذا التوتر ، ويساعدك على اكتساب حس الانسجام مع النفس . وثانياً ؛ سوف يكون له تأثير بدنى ومزايا عقلية أيضًا . إن الضحك يفرز الإندورفين الذى سوف يجعلك تشعر بأنك فى حال أفضل ، كما أنه سوف يمنحك مفهوما ، وتصورا أفضل عن الحياة .

أنا لا أقصد بذلك أن تعمد إلى إلقاء النكات طوال الوقت ، أو تحيل كل المواقف إلى مواقف هزلية . وإنما أعنى أن تكون أكثر قدرة على أن تستشف الدعابة والمرح فى أى شىء تلقيه الحياة فى طريقك ـ وسوف تجد دائما ما هو مثير للمرح فى أى شىء وكل شىء . ذات مرة أفقت بعدما أصبت بإغماء إثر حادث سيارة ، ووجدت نفسى داخل غرفة صغيرة فى المستشفى ، وقد اعترانى ألم حاد . عندما أفقت من إغماءتى صحت بعدة كلمات بذيئة للتعبير عن حالتى وعندما فعلت ذلك ، هرعت المرضة وأزاحت الستار عن فراشى لأجد رجل دين جالساً بالخارج لم يكن له أية علاقة بى ؛ كان ينتظر فى هدوء لحين إتمام الكشف على زميلة له مصابة بكسر فى إصبعها ؛ هذا هو ما اكتشفته فيما بعد ، ولقد شعرت بالخجل ، وقدمت له اعتذارى فى الحال ، إلا أنها نظر إلىّ فى مرح ، وغمز بعينه وقال فى هدوء : " لا بأس ؛ لقد قلت أنا نفسى ما هو أسوأ من ذلك " .

القاعدة ٢٦

إنك إن راقبت أى جانب من جوانب السلوك البشرى فسوف تكتشف حدة المفارقات داخل هذا السلوك ، تعلّم كيف تضع يدك على الجانب المرح فى كل شىء . إنها أفضل تقنية للتخلص الفورى من كل الضغوط ، وإذابة القلق والشك . جربها .

اكتشف جانب المرح فى كل ما
تلقيه الحياة فى طريقك .

القاعدة ٢٧

تخيّر الطريقة التى تعد بها فراشك

كل تصرف تقدم عليه ؛ وكل قرار تتخذه ؛ وكل شىء تفعله يؤثر تأثيرا مباشرا على كل من حولك ، وعليك أنت أيضا . وهذا هو الجانب المهم . هذا هو فراشك وأنت الذى سوف تستلقى عليه . إن أفعالك هى التى سوف تملى ما سوف تؤول إليه حياتك بشكل عام ، وما إن كانت ستمضى على ما يرام ، أم أنها سوف تتعثر ؛ وما إن كانت سوف تنساب فى سلاسة أم ستنهار . إن كنت أنانيا مستغلا فسوف يرتد هذا عليك سلبا . أما إن كنت بصفة عامة محبا ومعنيا بالغير فسوف تحصل على أجرك .

ثق بى . أياً كان ما تفعله ، وأياً كانت طريقتك فسوف يرتد كل هذا عليك أنت . هذا ليس تهديدا ، وإنما هى فقط ملاحظة . إن الشخص المحسن سوف يحسن إليه . أما المسىء فسوف يساء إليه .

أعلم أننا جميعا يمكن أن نشير إلى أشخاص يسيئون التصرف كما يحلو لهم ، ومع ذلك نجحوا فى الإفلات بأفعالهم . ولكنهم لا ينامون ليلا . لا يملكون أحدا يُكِنّ لهم حبا حقيقيا . إنهم يشعرون فى قرارة أنفسهم بالحزن والوحدة والخوف . أما الشخص الذى يشيع حبا وطيبة فسوف يحاط بنفس المعانى الصادقة .

القاعدة ٢٧

إنه أمر أشبه بتلك المقولة القديمة " أنت تمثل ما تأكله ، أو أنت ما تأكله " . أنت ما تفعله . انظر إلى وجوه الأشخاص الذين يشعون بهجة ، وسوف تجد خطوط الضحك والابتسام محفورة فى وجوههم . انظر إلى الأشخاص الذين يمارسون التعدى والتطاول ، أو الذين يفرضون ما يريدون ويتغطرسون أو يؤذون الغير ، وسوف تجد خطوط الألم والمرارة والبؤس محفورة فى وجوههم ؛ سوف تجدهم يتجهمون فى أوقات المرح . إن مثل هذه الخطوط غير قابلة للإزالة بأغلى أنواع المستحضرات ، والكريمات ، أو عمليات التجميل . إن ما يفعلونه يمكنك أن تراه بوضوح فى عيونهم . وحالهم وقت النوم بالطبع .

إذن كن حريصا عند إعداد فراشك . إن ما تفعله سوف يرتد إليك . إنها علاقة تبادلية شرطية . ما تغرسه سوف تحصده . يجدر بك أن تهب ، وتحسب حساب أفعالك من البداية . افعل الصواب فى كل مرة ، فأنت تعلم الصواب جيدا . عندها حينما تأوى إلى فراشك لن تكون فقط قادرا على النوم ليلا ، وإنما سوف تنام قرير العين .

افعل الصواب فى كل مرة ،
فأنت تعلم الصواب جيدا .

الحياة يمكن أن تكون - إلى حد ما - أشبه بالدعاية

قال أحدهم ذات مرة إن نصف المال الذى أنفقه فى الدعاية خسره ، ولكنه لم يذكر أى نصف * . كان ما يقصده بالطبع هو أنك طالما لا تعرف أى نصف ، فعليك مواصلة دفع المبلغ كاملا مدركا أنه لا بد أن تكون هناك نسبة خسارة . إن الحياة شبيهة بذلك إلى حد كبير . أحيانا قد تبدو الحياة غير منصفة . أحيانا تجد نفسك تبذل جهدا خارقا ، ولا تحصل على أى شىء فى المقابل . أحيانا تجد نفسك تحسن إلى الغير ، ويبدو الجميع فظا معك . أحيانا تسدى أشياء طيبة للآخرين وتجدهم يلعنونك فى المقابل . حسنا ؛ عليك أن تواصل فعل ما تفعله بالحرف الواحد ؛ لأنك لا تعلم أى فعلة ، أو أية جزئية هى التى سوف تعود عليك بالخير . أعلم أن هذا ليس منصفا ؛ ولكن الحياة ليست منصفة على أية حال . سوف تعود عليك كل جهودك بالخير الوفير فى النهاية ؛ ولكنك لن تدرك وقتها على الأرجح ما هو الجهد الذى استحق كل هذا الخير - أو مقابل ماذا - وما هو الجهد الذى ضاع هباء .

---

* أظنه اللورد " ليفرهولم "

القاعدة ٢٨

نحن نميل إلى الاعتقاد بأن الحظ قد حالفنا فى بعض الأوقات فى الوقت الذى نكون فيه بصدد تلقى مكافأة على بعض الجهد الذى بذلناه بطول الطريق ؛ ولكننا قد نسيناه . علينا أن نواصل . أنت لا تملك أن تستسلم إن منيت بفشل أو إخفاق ؛ لأنك لا تدرى ما هو الإخفاق الذى يستحق ، والآخر الذى لا يستحق .إننى أقصد بذلك عدد الضفادع التى يجب أن تقابلها ، وتتعرف عليها قبل أن تعثر على أميرك أو أميرتك . أو عدد المحار التى يجب أن تفتحها قبل أن تعثر على جوهرتك .

ولكن أياً كان ما تفعله ؛ لا تفقد شجاعتك ؛ لأن جهدك لن يضيع سدى . إن فقط مواصلتك للجهد هى التى سوف تعود عليك بالخير فى النهاية ـ ولن تعرف وقتها ما هو الجهد الذى كوفئت مقابله .

> لن تعرف أبداً ما هو جانب الجهد الذى بذلته واستحققت مقابله كل هذه المكافأة .

القاعدة ٢٨

إن معظم الأشخاص المتزنين والسعداء سوف يؤكدون لك أيضا أنه أحيانا قد يفرض عليك أن تبذل جهدا بدون أن تنتظر مقابلا بخلاف أنك قد بقيت منشغلا ، وبالتالى بقيت بمنأى عن أى مشاكل . إن البحث الدائم عن النجاح والمكافأة والعائد يمكن أن يكون ذا أثر مدمر على سلامتك عندما تصاب بالإحباط لعدم حدوث ذلك . إننى أحب رسم اللوحات الطبيعية متناهية الصغر باستخدام الألوان المائية . من وقت إلى آخر قد يظهر لى أحدهم ، ويقترح علىَّ أن أعرضها فى معرض ، أو أبيعها فى السوق . وكل مرة أقدم فيها على ذلك أمنى بفشل ذريع ، وأستسلم لفترة وأكف عن الرسم . ولكن بعد أن تهدأ العاصفة فى كل مرة أعود ثانية إلى لوحاتى بعد أن تعلمت أن هذه اللوحات أمر شخصى ، وأننى لن أقدم ثانية على عرضها أو بيعها . إن هذه اللوحات تنتمى إلى الجزء غير الهادف إلى الربحية فى حياتى ، وهى تعود علىّ بالكثير من الإيجابية . كلا ؛ لا يمكنك أن ترى واحدة .

القاعدة ٢٩

تخطّ نطاق حدودك الآمنة

كـن مستعدا لأن تكتسب المزيد من الشجاعة فى كل يوم . لماذا ؟ لأنك إن لم تفعـل سوف تـصبح جامدا ؛ أو متكلا أو خاملا متخاذلا . نحن جميعا نملك حدوداً للراحة نشعر بداخلها بالأمان والدفء . ولكننا من وقـت إلى آخـر نكـون بحاجـة لاختراق هذه الحدود ومواجهة التحدى والخـوف والتحفيـز . إن هذه هى الطريقة التى سوف تبقينا محتفظين بشبابنا وسلامتنا .

إن بقيـنا متـشبثين بحـدودنا الآمـنة هذه ؛ فإن الاحتمال القائم هو أن هـذه الحـدود إمـا سوف تـشرع فـى الانكماش ، أو أن شيئاً ما سوف يطـرأ لكـى يدمـر هـذه الحـدود . لا يجب أن تبقى حياتنا على وتيرة واحـدة ، وعليـنا أن نـسعى دائما من آن إلى آخر لأن نوجه إلى أنفسنا لكـزة أو وكـزة لكـى نفـيق مـن سـباتنا الآمـن . إن كنا قد تمرسنا على تخطى الحدود الآمنة الهانئة فإن هذه اللكزة لن تبدو ذات تأثير خطير علينـا ، وسـوف نكـون علـى اسـتعداد لمجابهتها ، وسوف يكون من الأسهل علينا التعامل معها .

ولكـن الأمـر يـتعدى ذلك . إن تخطى نطاق حدودك الآمن سوف يعود علـيك بـنفع أكثـر مـن ذلـك كـثيرا ، وسوف يمنحك المزيد من الثقة .

القاعدة ٢٩

ولعل أفضل ما فى ذلك أنك سوف تكتسب هذه القدرة بمنتهى السهولة . إنك لست مطالبا بأن تخوض الصعاب ، أو تخترق النيران لكى تتخطى منطقة حدودك الآمنة . يمكن أن يكون الأمر فى بساطة القيام بشيء ما لم يسبق لك القيام به من قبل ، أو ربما تشعر حياله بشيء من التوتر . قد يكون ممارسة رياضة جديدة أو هواية جديدة . قد يكون الانضمام إلى شيء ما . قد يكون ممارسة شيء ـ اعتدت ممارسته مع الغير ـ بنفسك فقط بدون صحبة ، أو التحدث مع نفسك فى الوقت الذى اعتدت فيه أن تلتزم الصمت والهدوء .

نحن نفرض الكثير من القيود على أنفسنا ؛ إن هذه القيود تحدنا ، وتدفعنا للتراجع إلى الوراء . نحن نظن أنه لم يكن بوسعنا أن نفعل ذلك ؛ حيث لم نكن نسعد به . إن إقدامك على تخطى منطقة حدودك الآمنة سوف يضعك خارج حدود نفسك ، ويجعلك دائما فى حالة تعلم ونمو . سوف تبقى منتعشا دائما إن حرصت على توسيع نطاق تجاربك .

إن تخطى نطاق حدودك الآمنة سوف يشعرك بالرضا عن نفسك .

القاعدة ٣٠

تعلّم طرح الأسئلة

قد لا تعجبك الإجابات ، ولكنك على الأقل سوف تعرف . إن معظم مشاكل العالم تنبع في صميمها من الافتراضات . نحن إن افترضنا (كلا لن أقدم على هذه الفعلة المريعة التى سوف تجعل منك ومنى أضحوكة) فهذا يعنى أننا نظن أننا نعلم بينما نحن لا نعلم فى واقع الأمر . إننا نفترض أن المعلومة المغلوطة التى نملكها حقيقة ، وبالتالى تزداد الأمور سوءا . ونفترض أن خطتنا تروق للآخرين ؛ ولكنها لا تروق لهم فى الواقع مما يفسد الأمر . من الأفضل أن تطرح أسئلة مباشرة من البداية ، وتحصل على إجابات واضحة .

إن الأسئلة تساعد على توضيح أى موقف . إن السؤال يضع الشخص فى دائرة الضوء ؛ لأنه يفرض عليه التفكير ، والذى يعد دائما نقطة إيجابية لكل شخص فى ظل أى موقف . إن الأسئلة تساعد على توضيح الأفكار ، وتتطلب إجابات ، والتى بدورها تتطلب موقفاً يفرض التفكير مرارا وتكرارا وصولا إلى النتيجة المنطقية ، أو الخلاصة المنطقية .

القاعدة ٣٠

إن الأسئلة تساعد على توضيح الأفكار .

وكما قال شخص بالغ الحكمة من أشد الناس قرابة إلى قلبي ذات مرة : " كلما ازداد فهمك لمعتقدات وتصرفات ورغبات ومطالب الغير ازددت أنت قدرة على اتخاذ رد الفعل المناسب ، وتغيير أفكارك كلما تطلب الأمر ، وازدادت قدرتك على إحراز النجاح بشكل عام " .

سوف يمنحك طرح الأسئلة وقتًا للتفكير ، وسوف يسمح لك بفسحة من الوقت . بدلاً من أن تفلت الأمور من بين يديك لأنك تظن أنك تفهم الموقف جيدا ؛ من الأفضل أن تطرح بضعة أسئلة قليلة ، وتعرف الحقيقة . سوف تكون عندها أكثر قدرة على الرد بمنطقية وهدوء ودقة .

إنها إحدى سمات اللاعب الماهر ؛ إنه الشخص الذى يطرح الأسئلة بينما يكتفى الآخرون بردود الأفعال ، والإصابة بالذعر ، وسوء الفهم والافتراض وفقد السيطرة وإساءة التصرف بشكل عام .

القاعدة ٣٠

اطرح أسئلة على نفسك بشكل دائم ومستمر . سل نفسك عن سبب اعتقادك بأنك مصيب أو مخطئ . سل نفسك عن سبب إقدامك على فعل أشياء محددة ، والرغبة في أشياء أخرى ، والإقدام على تصرف ما دون غيره . استجوب نفسك بصرامة وشدة ؛ لأنك ربما لن تجد من يفعل ذلك معك غيرك أنت ، وأنت بحاجة إلى ذلك . إن هذا يجنبنا افتراض ما نتصور أننا نعرف أنه الأفضل لأنفسنا .

وبالطبع هناك وقت يجب أن تكف فيه عن طرح الأسئلة على الآخرين وعلى نفسك . يجب أن تتعلم متى تتراجع . كل هذا سوف يتطلب وقتا طويلا ، وكلنا نقترف أخطاء أثناء التعلم . هل لديك أية أسئلة ؟

القاعدة ٣١

لتكن لديك كرامة

لقد قضيت سنوات فى مراقبة الناجحين ، ولا أعنى بذلك الناجحين من حيث جمع الكثير من المال ، أو تقلد الوظائف المرموقة . بل إن أكثر الأشخاص نجاحاً الذين قابلتهم فى حياتى كان يعيش بشكل بسيط للغاية ومتواضع ، ومع ذلك كان يستمتع بقدر رائع من السعادة والهدوء النفسى والرضا . كان هذا الشخص إنساناً لا تستطيع أن تسلبه ابتسامته الداخلية مهما حاولت .

إن كل شخص ناجح يملك هذا الحس الداخلى بالكرامة . ما الذى أعنيه بذلك ؟ حسنا ؛ إنهم أقوياء فى ذواتهم ؛ لقد نجحوا فى التعرف على أنفسهم ومآربهم . إنهم ليسوا بحاجة إلى التباهى والتفاخر بشأن أنفسهم ، أو ما يملكونه . ليسوا بحاجة إلى جذب الانتباه إليهم ؛ لأنهم فى واقع الأمر لا يكترثون بآرائنا فيهم ، إنهم منشغلون بقضاء مآربهم وتحقيق ما يصبون إليه فى حياتهم . إنهم يتسمون بالكياسة (يا لها من كلمة كلاسيكية قديمة جميلة) ليس لأنهم يخشون أن يبدوا كالحمقى ، أو يخشوا التعثر والسقوط على وجوههم ، وإنما فقط لأنهم يؤثرون دائما البقاء بمنأى عن انتباه وعيون الآخرين .

القاعدة ٣١

من الضرورى - إن كنت تريد أن تكون لاعبا ماهرا - أن تبدى الاتزان والترفع ، بمعنى أن تكون منفصلا قليلا عن العامة ؛ وأن تتحلى بالآداب الطيبة العامة وأن تكون مهذبا ومهتما بالغير ، وأن تكون شخصاً يمكن أن يكون بمثابة قدوة للآخرين . هذا لا يعنى أن تكون متحفظا وفاترا وجادا وناضجا . بل يبقى بإمكانك أن تكون مرحا ، ولكن لا تجعل نفسك أضحوكة . يمكنك أن تفعل ما يحلو لك ؛ ولكن لا تفقد زمام السيطرة تماما . يمكنك أن تسترخى ولكن بدون أن تتراخى .

الكرامة تعنى التحلى باحترام الذات ، والاعتزاز الهادئ بالنفس . سوف تندهش من قدر ما سوف يكنه لك الآخرون من احترام وتقدير واعتزاز عندما تشرع فى التحلى بهذه الصفات .

> الكرامة تعنى التحلى باحترام الذات ، والاعتزاز الهادئ بالنفس .

القاعدة ٣٢

لا بأس بالمشاعر القوية

إن كنت منشغلاً بالحفاظ على كرامتك ، وسلامتك الداخلية ؛ فقد يهيأ إليك أنك منفصل عن الآخرين ، أى أنه ليس هناك مجال داخل نفسك للمشاعر الكبيرة ، حسنا ؛ النبأ السار هو أن الأمور لا تسير على هذا النحو . لا بأس بالمشاعر القوية . لا بأس أن تشعر بالغضب عندما يتطاول أحدهم عليك ؛ لا بأس أن تشعر بالحزن والأسى على فقدان عزيز . لا بأس فى الشعور بالسعادة العارمة . لا بأس بمشاعر الخوف ، والقلق ، والارتياح ، والبهجة ، والحماس ، والذعر ، وكل هذه الأشياء .

كلنا بشر ، وكلنا نملك مشاعر ، وهذا أمر طبيعى للغاية . من الطبيعى أن تعتريك كل هذه المشاعر العميقة ، ولا بأس أن تظهر هذه المشاعر . لا يجب أن تخجل من مشاعرك . لا بأس أن تبكى . فإن كتمان مشاعرك ليس شيئا جيدا ، فإنك تسحقها بهذه الطريقة . ومن الأفضل كثيرا أن تحررها ، وتتعامل معها ، وتمضى قدما فى حياتك .

القاعدة ٣٢

إن كتمان مشاعرك ليس شيئاً جيداً .
إنك تسحقها بهذه الطريقة .

إن كنا نواجه صدمة أو تجربة مُرَّة أو موقفاً صعباً ؛ فإننا نكتم مشاعرنا ونحبسها عن الآخرين حتى لا يروا ضعفنا ، وحتى لا نبدو فاقدى السيطرة ، وهذا لن يكون مجديا . أعلم أن هذا قد يبدو متناقضا مع الحفاظ على الكرامة ؛ ولكن المشاعر لا تتنافى مع الكرامة إلا إن عبرنا عنها بشكل غير ملائم فى الوقت غير المناسب .

إن الشعور بالغضب فى بعض الأحيان قد يكون مشروعا تماما ومناسبا للغاية ، طالما ننجح فى الإمساك بزمام أنفسنا ، ولا نقدم على فعل أى شىء قد نندم عليه فيما بعد . إن إظهار الغضب يذكر الآخرين أننا لسنا عاجزين ، وأنهم قد تعرضوا لنا بالأذى ، أو التعدى ، أو التهديد على نحو جاد وخطير ، وأن أفعالهم قد تسببت فى شعورنا بألم عميق بالغ . بالطبع يجب ألا نغضب على الأشياء التافهة ، وإنما يجب علينا بدلا من ذلك أن نغضب فقط عند اللزوم ؛ أى الأمور بالغة الجدية ، كما أنه أيضا ليس من الجيد أن تغضب وتسقط غضبك على أشخاص أبرياء ؛ إن لم يكن بوسعك أن تحرر غضبك بشكل

القاعدة ٣٢

مناسب فيجدر بك أن تعثر على طريقة لتحرير غضبك بدون إيذاء أى شخص آخر . ولكن عليك أن تحرر غضبك ؛ لأن الغضب المكبوت سوف ينخر نفسك .

ليس الغضب وحده هو الذى يجب أن تحرره بشكل دائم . وإنما أيضا الخوف والقلق والسعادة المفرطة ، وكل هذه المشاعر . إن المشاعر القوية لا تعنى أنك قد افتقدت السيطرة . يمكنك أن تكون عاطفيًا ومتحكمًا فى قدرتك على التعبير فى نفس الوقت . أنت لن تكون إنساناً إن لم تعترك مثل هذه المشاعر ؛ يجب أن تعبر عن مشاعرك . من الطبيعى أن تعبر عنها بل إنك لست مطالبا بالسعى لتكتمها . بالطبع يجب أن تتحرى الوقت والمكان المناسبين ؛ ولكن هذا يبقى فى نطاق سيطرتك . ولكن ثانية نؤكد أنك إن استجبت بشكل سيئ فسوف يعتريك الشعور بالذنب فى وقت لاحق ؛ ولا بأس فى ذلك أيضا .

القاعدة ٣٣

أوفِ بعهودك

قلنا : " ... قد وفينا بعهدنا !
وسوف نمضى بعزيمة واثقة
زهرة متوجة فى الظلمات ! "

إنهـا أبـيات مقتبـسة مـن قـصيدة لـ روبـرت بـروك تحـت عـنوان " The Hill " وهـى تتـناول الـصداقة (علـى ما أعتقد) . بالطبع قد تكـون بـصدد شـىء مخـتلف تمامـا ؛ يـصعب علـيك دائمـا أن تعرف تحديـدا . ولكن بالنسبة لى أرى أن القصيدة تتناول علاقة بين صديقين أو عاشـقين .إنهـا بشأن الوفاء بالعهود ؛ الحفاظ على وعدك بالمساندة والـثقة والتـصديق . قـد تكـون القـصيدة ذات طابـع دينـى ولكننى من خلال معرفتى لقصائد بروك لا أظن أنـها كذلك .

إن الـوفاء بالعهـود يعنـى الالتـزام بوعـودك ؛ يعنى أن تكون المصباح أو الزهـرة المتوجة التى تضىء الظلام ؛ يعنى اعتزازك وفخرك بفعل الشىء الـصحيح ، ومـؤازرة الأصـدقاء فى أوقات الشدة والمحن . قد تكون هذه القيم قديمـة ـ الـشرف ، والإخـلاص ، والـثقة ، والفخـر ، والمؤازرة ، وجـدارة الـثقة ، والتحلى بالقوة ، والرؤية الواضحة ، والمثابرة ـ ولكنها قـيم أبديـة . نحن نعيش فى ظل مجتمع تناسى كل هذه القيم . لذا فإن الالتـزام بالكلمـة والـتواجد فـى وقـت المحـن واكتـساب ثقـة الآخـرين يجعلك شخصا ذا قيم ؛ وذا قيمة وجدارة . وهذا شىء جيد .

القاعدة ٣٣

لقد أصبحنا نخجل من أن نبدو بمظهر الشخص " الجيد " هذه الأيام حتى لا يسيء الآخرون فهمنا على أننا نلعب دور " المصلح " . ولكن هذا شيء مختلف تماما ، فالوفاء بعهودك شيء مختلف تماما . إن المصلح هو الذى يسعى لتغيير الآخرين . ولكن امتلاكك قيما معينة ، والاحتفاظ بها لنفسك (الالتزام بالقاعدة ١) أمر جيد . ولكن محاولتك لحمل الغير على فعل نفس الشيء هو الشيء السيئ . هذا هو ما يجعلك تبدو فى دور المصلح . كلا ؛ هذا لا ينطبق علىّ لأننى فقط أسعى لمنحك بعض المعلومات ، ولا أسعى لتغييرك عنوة . إن الأمر يرجع إليك أنت كلية سواء كنت سوف تطبق المعلومة أو تقرر تجاهلها . ولكننى أستطيع أن أؤكد لك أننى سوف أبقى على إيمانى بنفس المعلومة التى سوف أمنحك إياها ولو بعد عشرين عاما . إن القيم القديمة لا تبلى أبدا (إنها تبقى دائما) وأنا لن أخذلك أبدا .

> **الوفاء بالعهد هو شيء تفعله أنت .**
> **ولكن الإصلاح هو محاولتك**
> **تغيير الآخرين .**

إليك نبذة أخرى من نفس القصيدة :

" ... *كنا نشعر بالفخر ،*
كنا نضحك ؛ ونتبادل الكثير من الكلمات الشجاعة الصادقة " .

القاعدة ٣٤

لن تملك أبداً القدرة على فهم كل شىء

انظر ؛ إننا كائنات بشرية معقدة فى عالم بالغ التعقيد (وكون أكبر يفوق حجمه كل هذا) . إن كل ما حولنا يتسم بغرابة خارقة تفوق القدرة على التصور . أى أنك ـ صدقنى ـ لن تملك أبدا القدرة على فهم كل شىء . وهذا ينطبق على كل المستويات وكل مناحى الحياة . وبمجرد أن تستوعب هذه القاعدة فسوف يسهل عليك النوم ليلا .

هناك على الأرجح بعض الأشياء القليلة التى تدور حولك الآن ، وهو ما سوف يحدث دائما ؛ وسوف يبقى هذا بعيدا قليلا عن نطاق فهمك . سوف يتصرف الناس بشكل غريب ، ولن تدرك أنت السبب . سوف تسير الأشياء بشكل غير متوقع فى طريقها الصحيح ، أو فى الطريق الخاطئ ، ولن يبدو لك هذا منطقيا . إن قضاء كل وقتك فى محاولة يائسة لتفهم كل ما يجرى حولك سوف يقودك إلى الجنون . يجدر بك أن تكتفى بقبول أن هناك دائما أشياء تفوق قدرتك على الفهم ، وتقف عند هذا الحد . يا له من أمر بسيط !

القاعدة ٣٤

سوف يتصرف الناس بشكل غريب ، وسوف تسير الأشياء فى طريقها الصحيح ، أو فى الطريق الخاطئ .

إنه المبدأ الذى ينطبق أيضا على الأمور الكبرى ، وسبب كل ما يحدث لنا . وهناك بعض الأشياء التى لن ندركها أبدا ، وهناك بعض الأشياء الأخرى التى يمكن أن نختبرها ونتبينها ، ومع ذلك فلدىّ شعور دفين بأن هذه الأشياء لن تكون فى واقع الأمر كما تصورنا .

إن حياتنا أشبه بأحجية صور مقطوعة ضخمة ، وكل ما نملكه منها هى تلك القطعة اليسرى بالأسفل . وبناء على هذه القطعة نسعى لافتراض وتصوّر باقى الصورة : " آه ؛ إنها ... " ولكن عندما ينكشف الحجاب نجد أنفسنا بصدد أحجية لصورة ضخمة هائلة ، وأن القطعة الصغيرة الضئيلة التى كنا نحملها لا تمثل جزءا يعتد به ، وأننا ننظر إلى صورة مختلفة تماما عن تلك التى تصورناها .

القاعدة ٣٤

نحن الآن نملك معلومات تفوق قدرة أى كائن بشرى أو حاسب على التعامل معها ، وفك رموزها . لا يسعنا أن نفهم كل شىء . بل إننا لا نملك حتى قدرة فهم القدر الضئيل من الصورة الكبيرة . هذا هو ما ينطبق تماما على حياتنا . هناك أشياء تجرى من حولنا بسرعة تفوق سرعتنا ، وقدرتنا على الاستيعاب ؛ لأننا بقدر ما نبذل من جهد وسرعة للمحاولة ؛ بقدر ما تتغير الصورة ، وتزداد المعلومات التى تغير تفكيرنا وما خلصنا إليه .

كن محبا للاستطلاع ؛ واطرح أسئلة ؛ وتعجب ؛ وتساءل ، وتحدث مع الآخرين ؛ ولكن يجب أن تدرك أنك لن تحصل على إجابة ملموسة شافية . نحن كأشخاص نفتقد المنطقية فى الكثير من الأوقات . كما أن الحياة نفسها تفتقد هذه المنطقية . دع الأمور لكى تجرى ، وتحر أنت عن سكينتك التى تصاحب الإدراك بأنك لن تفهم كل شىء ، أحيانا يكون الحال كذلك .

القاعدة ٣٥

تعرّف على مصدر السعادة الحقيقية

كـلا ؛ لـست علـى وشـك كشف السر الذى ظلت البشرية تبحث عنه منـذ بـدء الخليقة : وهو مصدر السعادة الحقيقية . ولكننى أعرف أين يمكـنك العـثور علـيه . كمـا أننــى أملـك معرفة طفيفة عن المكان الذى يمكـن أن تـتواجد فـيه . دعـنا نتـصور السيناريو التالى : حيث تخرج لـشراء سيارة ، أو بيت ، أو بدلة ، أو حاسب ، أو أى شىء جديد . أنـت تملـك المـال (كـلا ؛ لا أدرى مـن أين اكتسبته ؛ إنه مثال ليس إلا) وتـشترى أيـاً مـا كـنت تـريد شـراءه ، وتـشعر بـسعادة غامرة ؛ وبهجــة ؛ وروعــة . والآن تـصور الشخص ـ أى الشخص ـ الذى ابتكر أو بنــى أو صـنع الشىء الذى اشتريته أنت . عندما صنعه أو ابتكره أو بناه ؛ أين كان هذا الشعور ؟ أعتقد أنك أنت الذى حملت هذا الشعور فى طيات نفسك .

> أعتقد أنك أنت الذى حملت هذا الشعور فى طيات نفسك .

القاعدة ٣٥

والآن تصور أنك سقطت فى الحب أو الهوى . إنه هو الآخر أمر رائع مثير . أنت تشعر بالروعة ، والسعادة والإثارة . تذهب للقاء الحبيب وعندما تراه تجتاحك المشاعر من كل نوع ، وفى كل اتجاه . تشعر بالروعة لأنك بصحبة الحبيب ، ومن ثم يولد فيك المشاعر . هل هذا صحيح ؟ خطأ . لأنك ثانية أنت الذى حملت هذه المشاعر معك . قد تكون فى انتظار من يثير المشاعر ؛ ولكن هذا الطرف الآخر إن ذهب حتى إلى نهاية الطرف الآخر من العالم سوف تبقى هذه المشاعر معتملة فى نفسك .

تطرد من عملك ، شىء مشين . تمنح أوراقك . تخرج من العمل وأنت تشعر بالانهيار . تشعر أنك لا شىء . والآن أخبرنى أين هو هذا الشعور ضمن المستندات التى تحملها ؟ إنه ليس موجودا ؛ هذا صحيح . وثانية أنت الذى تحمل الشعور بداخلك . نحن نذهب إلى العمل كل يوم ، ونحن نحمل بداخلنا احتمال أن يعترينا شعور " لقد فُصلت لتوى " . كلنا نقابل أشخاصًا جدداً ، ونحمل بداخلنا الشعور بـ " أنا غارق فى الحب " .

ولكن أياً كان قدر الحب أو السعادة باقتناء ما هو جديد ، أو الحزن على حدث ما فإن الشعور لن يبقى ملازما لنا بعد أن نتمكن من تخطيه . إن الشخص يدمن شراء أشياء جديدة ، أو السقوط فى الحب لأنه أصبح مدمنا للشعور المصاحب لهذا التصرف بدون أن يدرك أنه هو الذى يملك هذه المشاعر فى الأصل ، لذا فهو يحرص على الحصول على المنبه ظنا منه بأن هذه هى الطريقة الوحيدة لاستمرار هذه المشاعر بداخله . ولكن السر هو أن تعرف كيف تثير هذه المشاعر بدون تدخل من أى شخص ، أو أى شىء . كلا ؛ لا أدرى . يجب أن تكتشف هذا أنت بنفسك . ملحوظة : إنه المكان الوحيد الذى لن يطرأ على بالك ؛ أجل ؛ بداخلك أنت .

القاعدة ٣٦

تعلّم متى تصرف نظرك ـ ومتى ترحل

أحيانا يكون كل المطلوب منك أن تمضى لحال سبيلك . كلنا نكره الفشل ، ونكره الاستسلام ، ونكره الإذعان . نحن نحب تحديات الحياة ، ونريد أن نواصل مجابهة هذه التحديات إلى أن نتخطى التحدى أياً كان ، ونحقق الفوز ؛ إلى أن نقهر الصعاب وننتصر . ولكن أحيانا قد لا يتحقق ، هذا ويجب أن نتعلم أن نتعرف على هذه الأوقات ؛ يجب أن نتعلم كيف نستطيع بشكل فلسفى أن نمضى لحال سبيلنا مع الاحتفاظ برؤوسنا مرفوعة وشامخة .

أحيانا قد تشعر برغبة فى أداء شىء ما ؛ ولكن هذا الشىء يكون غير واقعى . بدلا من أن تقهر نفسك ؛ نمِّ بداخلك فن التعرف على الأوقات التى يجب أن تمضى فيها لحال سبيلك ، وتتخلى عن الأمر ، وسوف تجد أن الأمر أبسط كثيرا على هذا النحو .

إن كانت علاقتك بصدد الانتهاء ؛ بدلا من أن تضيع الوقت ، وتزيد الأمر تعقيدا ـ وربما تزيده إيلاما ومشقة ـ أنْهِ اللعبة ؛ تعلم كيف ترحل . إن هذه القاعدة لا يجب أن تُدْرَج ضمن قواعد العلاقات ، فلقد أدرجتها هنا لأنها خاصة بك ؛ لأنها من أجل حمايتك والعناية بك أنت . إن هذه القاعدة ليس لها أية علاقة " بالآخر " وإنما بك أنت . إن كان ميتا ؛ لا تتفقده كل خمس دقائق باحثا عن النبض . لقد مات ؛ ارحل .

القاعدة ٣٦

قد تحدوك الرغبة فى القصاص - لا تغضب ؛ ارحل . هذا أفضل كثيرا من القصاص لنفسك لأنه يثبت لك أنك قد سموت على كل ما كان يقودك إلى الجنون . وليست هناك طريقة للقصاص أفضل من أن تتجاهل الشيء بحيث تخلفه وراءك تماما .

إن صرف النظر والمضى قدما يعنى امتلاكك السيطرة ، والقدرة على اتخاذ قرارات سديدة - حيث تكون أنت المتحكم فى الموقف بدلا من أن تدع الموقف يتحكم فيك .

> إن كان ميتاً ؛ فلا تتفقده كل
> خمس دقائق باحثاً عن النبض ؛
> لقد مات ؛ ارحل .

لا أريد أن أكون فظاً ولكن مشاكلك - ومشاكلى أنا أيضا - لن تخلف حتى ولو أثراً ضئيلاً فى تاريخ الكون . ارحل الآن ، وألق نظرة على المشكلة بعد انقضاء عشر سنوات ، وأراهن أنك لن تتذكر حتى وجود مشكلة . كلا ؛ لا أعنى بذلك " الوقت خير مداوٍ " ولكن وضع مسافة ووقت بينك وبين المشاكل سوف يمنحك نظرة أكثرً اتساعا وأكثر عمقا . والطريق لتحقيق ذلك هو أن ترحل بعيدا وأنت تلتزم بالمسافة المطلوبة . إن الوقت سوف يفرض نفسه ؛ فى الوقت المناسب بالطبع .

القاعدة ٣٧

اعتن بنفسك

أنـت الرئيس ، أنت القائد ، أنت القوة الدافعة . إن كنت مريضا فمن الـذى سـيتولى دفـة القـيادة ؟ لـيس هـناك أحـد غـيرك . لذا يبدو من المنطقـى أن تعتنـى بنفسك . ليست لدى أية نية للوعظ فى هذا الصدد هـنا ، أو إخـبارك بأنـك يجـب أن تستيقظ من نومك مبكرا ، وتتناول الخـضراوات وتمـارس الرياضـة ـ لأن هـذا سوف يكون محض هراء من جانبـى ؛ لأننى لا أمارس كل هذه الأشياء . ولكن هذا لا يعنى أنك لا يجب أن تلتزم بذلك ، إنها جميعا نصائح جيدة .

إن صـيانة الجـسم مـن آن إلى آخـر ليست فكرة سيئة ، كما أن إجراء كـشف وفحـص شـامل للكـشف عـن أية مشاكل محتملة ، ووأدها فى مهـدها أيـضا لـيس فكـرة سـيئة . فأنا أجرى كشفا سنويا ، كما أننى أرى أيـضا أن هـناك بعـض الأطعمـة التى تكون بمثابة المانحة والمفعمة بالطاقـة والحـيوية ، والتـى سـوف تعمـل علـى رفـع معـدل تمثـيلك الغذائـى ، وتـشعرك بأنك فى أعظم حال . كما أن هناك على النقيض أطعمـة سـوف تصيبك بالخمول والامتلاء مثل الدهون التى سوف تعمل علـى إبطـاء سـرعتك ، والتـى يمكـن أن تـصيبك بأضـرار طويلة المدى حـيث إنهـا تعمل على حدوث انسداد وتجلطات . إن الاختيار يرجع إلـيك أنـت وحدك كلية ؛ ولكن الآلة التى هى أنت سوف تدور بأعلى

القاعدة ٣٧

كفاءة عند تناول الأطعمة ذات الطاقة العالية ، وسوف تدور بأقل كفاءة ، بل وستشرع بالإصابة بالعطب عند تناول الأطعمة السريعة عديمة الفائدة .

ينطبق هذا أيضا على النوم . إن عدم الحصول على قسط وافر من النوم سوف يشعرك بالتعب . كما أن الإفراط فى النوم أيضا سوف يصيبك بالخمول ، أما الحصول على القسط المناسب من النوم فسوف يشعرك بأنك فى حالة جيدة . ومعاودة النوم سوف تشعرك بالتشوش ، أما الاستيقاظ فى الحال فسوف يشعرك بأنك فى حالة جيدة ونبيلة . ليس هناك ما هو أفضل منه . ولكن بالطبع كل هذا يرجع إليك أنت كلية . ليس هناك أحد سوف يقف وراءك ، ويملى عليك ما يجب فعله ، وأنك يجب أن تغسل جيدا وراء أذنيك ، وتحرص على نظافة حذائك وتلميعه . لقد أصبحت شخصاً ناضجاً يعتمد على نفسه الآن ، رائع ، ولكن هذا يعنى أيضا أنك تتحمل كل المسئولية .

> لقد أصبحت شخصاً ناضجاً يعتمد على نفسه الآن .

القاعدة ٣٧

إن اللاعب الماهر يتناول طعاما جيدا ، وينام جيدا ، ويسترخى كثيرا ويمارس الرياضة (وكل ألعاب الحاسب مستبعدة فى هذا الصدد) . كما أنه يبقى بمنأى عن كل المواقف التى يمكن أن تسبب الأذى . إنه يعرف كيف يبقى بعيدا عن الخطر ، ويتجنب كل المواجهات المثيرة للتهديد ، ويعرف بشكل عام كيف يعتنى بنفسه .

إن العناية بنفسك تعنى كل هذا تحديدا . تعنى أنك لن تعتمد على شخص آخر يتولى مهمة تجهيز الطعام لك فى الوقت المناسب ، ويتولى مهمة تغذيتك بالشكل الصحيح ، ويهتم بنظافتك وراحتك ونظامك وصحتك ورياضتك . إنه أمر عظيم أن تصبح شخصا ناضجا . يمكنك أن تقضى طوال الليل ساهرا فى الاحتفال إن أردت ؛ ولكن يمكنك أن تختار أيضا أن تعتنى بنفسك إن أردت .

القاعدة ٣٨

احرص على العادات الطيبة فى كل شىء

فى كتابها الرائع " Watching The English" تذكر كيت فوكس أنها من خلال مراقبتها لأى تعامل بسيط ـ كشراء جريدة مثلاً ـ سوف تحتوى المحادثة على ثلاث جمل مثل : " من فضلك " واثنتين مثل : " شكرا لك " ، وهذا هو الحد الأدنى . نعم ؛ إن الإنجليز (والقليل من الجنسيات الأخرى فقط) يتسمون بالأدب الجم ؛ ولكن ما العيب فى ذلك ؟ نحن نتعامل مع باقة متنوعة من البشر على أساس يومى ، والتحلى بالقليل من الأدب لن يضير . إن اللاعب الماهر يجب أن يتحلى بالآداب الطيبة فى كل شىء . وإن كنت لا تعرف ما تعنيه الآداب الطيبة ؛ فهذا يعنى أنك فى مأزق .

ربما تظن أنك تملك بالفعل تلك الآداب . معظمنا يظن ذلك . ومع ذلك فنحن كلما تعجلنا ، وتعرضنا للمزيد من الضغوط ؛ ازدادت هذه العادات توارياً وتراجعاً . كلنا ـ لكى أكون صادقا ـ سوف نقر بأننا قد نسينا أن نقدم كلمات الشكر والامتنان بسبب تلك الحياة المحمومة التى أصبحنا ندور فى رحاها ، أو قد نسقط فريسة إغراء جارف بأن نعترض طريق عجوز أثناء اندفاعنا للحاق بالقطار .

القاعدة ٣٨

مهما كنت متعجلا أو واقعا تحت الضغوط (مع أن اتباع القواعد يجب أن يجعلك تقلل من ذلك) ؛ يجب أن تحرص دائما على بذل الجهد لإبداء العادات الطيبة التالية :

- انتظار دورك فى الصف دون استراق دور أحد .
- مجاملة الغير عندما تشعر برغبة فى ذلك (وعندما يستحق الآخرون ذلك بدون الحاجة إلى توزيع المجاملات بدون وجه حق على الغير) .
- عدم دس أنفك فيما لا يعنيك .
- الحفاظ على العهد .
- الاحتفاظ بالسر .
- الحفاظ على آداب المائدة بشكل عام (أنت تعرف مثل هذه الأشياء ؛ لا ترفع مرفقيك على المائدة ؛ لا تتحدث وفمك مفتوح ؛ لا تبالغ فى دس الطعام فى فمك ؛ لا تعبث فى الحبوب بسكينك) .
- لا تصح فى وجه من يعترض طريقك .
- اعتذر عندما تتجاوز حدود شخص ما .
- كن متحضرا .
- لا تتشدد دينيا .
- افتح الباب للغير .
- التزم بالوقوف إلى الوراء عندما يكون هناك ازدحام .

القاعدة ٣٨

- الالتزام بالإجابة عند السؤال .
- إلقاء تحية الصباح ومثل هذه الأشياء .
- شكر الآخرين ممن اعتنوا بك أو أسدوا لك معروفاً .
- حسن الضيافة والترحاب .
- مراقبة آداب المجتمعات الأخرى .
- عدم تناول آخر قطعة كعك .
- التحلي بالرقي ، وحسن الخلق .
- تقديم واجب الضيافة واقتياد الضيوف حتى الباب لتوديعهم .

بغض النظر عن كم ما تواجه من تفاعل مع الغير على أساس يومي ؛ لا تدع هذه الأشياء تفوتك ، إنها لن تكبدك شيئا ؛ ولكنها سوف تولد الكثير من المشاعر الطيبة ، وسوف تجعل حياة الجميع أكثر مرحا وبهجة .

القاعدة ٣٩

تخلّص من الفوضى بشكل دائم

لماذا ؟ لأن الاحتفاظ بالفوضى سوف يجعل بيتك وحياتك وعقلك يعج بالفوضى . إن البيت الذى يعج بالفوضى هو رمز التفكير الفوضوى . إن اللاعب الماهر يجب أن يكون واضحا ومباشرا فى تفكيره ، وأن يحرص على عدم جمع كل ما هو عديم الجدوى . كلنا نفعل هذا بالطبع . إن كل ما أريد قوله هنا هو أنك يجب أن تحرص من وقت إلى آخر على التخلص من الفوضى وإلا فسوف تتكالب عليك نفسيا وعاطفيا وتنال منك .

إن فرز مقتنياتك سوف يمنحك فرصة للتخلص من أى شىء غير ذى قيمة ، أو أى شىء مكسور أو بال أو قبيح ، أو غير قابل للتنظيف أو مكرر . لقد كان ويليام موريس ـ علَى أية حال ـ هو القائل بأنك يجب ألا تحتفظ داخل بيتك بكل ما هو غير مجدٍ أو غير جميل . إن التنظيف والفرز من وقت إلى آخر سوف ينعشك ، ويجدد حيويتك ، ويجعلك مدركا لكل ما تقوم بجمعه ، وأى شىء يجعلك مدركا لما تفعله هو شىء جدير بأن يُذْكر فى كتابى .

وثانية ؛ لقد لاحظت أن هناك فارقا بين الشخص الناجح ، والشخص الذى يظل قابعا فى واقع الأمر فى مؤخرة الركب . إن الشخص الذى يملك الإرادة والعزيمة وإنجاز الأشياء هو نفسه الذى يملك قدرة مدهشة على تنظيم أشيائه ، والتخلص من أى فوضى ، وفرز القمح وتخليصه من كل الشوائب العالقة ، أما الشخص الذى يجد صعوبة فى إنجاز

القاعدة ٣٩

ما يريد فهو نفسه الشخص الذى يعج مكان إقامته بالحقائب البلاستيكية السوداء الزاخرة بأكوام الأشياء غير المجدية التى كان قد اشتراها من الأسواق الخيرية ، والتى لم يتخلص منها أو حتى يفتحها منذ أن أحضرها ؛ وهو نفسه الشخص الذى يعج دولابه وخزانته بكل الأشياء عديمة الجدوى التى تشغل مساحات فحسب ، والأدراج المتلئة بالأشياء المكسورة ، وخزانات الملابس التى تفيض بالملابس البالية القديمة أو غير المسايرة لخطوط الموضة التى يمكن اقتناؤها على سبيل الذكرى ؛ ولكن ليس لارتدائها ثانية .

هناك شعور بـ " التخلص من العبء " سوف يشيع فى نفسك عند التخلص من كل مسببات الفوضى . سوف يكون لديك المزيد من المساحة فى بيتك ، وسوف تكتسب شعورا بالمزيد من السلطة والتحكم ، وسوف تتخلص من هذا الشعور الذى يكبل نفسك المصاحب لأكوام الأشياء المكدسة هنا وهناك . هذا لا يعنى أنك يجب أن تعيش فى منزل منمق زاخر بالأثاث الفاخر على أحدث طراز . إن كل ما أقترحه هنا هو أنك إن كنت تريد أن تعرف ما الذى يكبلك ، ويجثم بثقله عليك ؛ عليك مراجعة خزاناتك ، وما تحت الحوض ، أو تحت الفراش وما هو أعلى خزانة ملابسك فى الغرفة الإضافية .

> إن الفوضى سوف تكبلك نفسياً
> إلى أن تنال منك .

القاعدة ٤٠

تذكّر أن تلمس القاعدة

قبل أن تتمكن من لمس القاعدة يجب أن تعرف أين هى القاعدة . القاعدة هى المنزل . القاعدة هى حيث تنتمى ، القاعدة هى حيث تشعر بالراحة والأمان والحب والاحتواء والثقة ، القاعدة هى حيث تشعر بالقوة والتحكم . القاعدة هى أى مكان يمكنك أن تخلع فيه نعليك ـ مجازيا وفعليا ـ وترقد فى هدوء ، وأنت واثق من أنه سوف يتم الاعتناء بك .

لقد أصبحنا جميعا نعيش حياة مشحونة محمومة مكبلة بالأعباء . كما أننا جميعا سقطنا فى قبضة الحياة التى لا ترحم إلى حد أن أفقدتنا رؤية المكان الذى كان من المفترض أن نذهب إليه ، وما كان من المفترض أن نفعل ، وما كنا بصدد إنجازه . القاعدة هى العودة إلى النقطة التى حلمت فيها بكل هذا ؛ خططت فيها لكل هذا ، إن القاعدة توجد حيث كنت قبل أن تواجه التيه .

> إن القاعدة توجد حيث كنت قبل أن تواجه التيه .

القاعدة ٤٠

كما أن الرجوع إلى القاعدة الأصلية يمكن أن يتمثل أيضا فى إعادة اكتشاف جذورنا ، وهو أمر أساسى فى هذا الزمان حيث إننا أصبحنا دائمى التنقل ، ويشمل معرفة عائلتك ، ومنشئك ، وخلفيتك الحقيقية . لا بأس أن يكون لك طموح ، وأن تبتعد عن جذورك ؛ ولكن من الضرورى أن تعرف من تكون ومن أين تأتى . يمكنك أحيانا أن تستشعر ذلك فى المشاهير الذين وصلوا إلى قمة الشهرة أو الثروة . إنهم يحاولون دائما التنكر لماضيهم ، والتظاهر بأنهم شىء آخر ، وهو ما يجعلهم يظهرون فى صورة باهتة ضحلة .

بالنسبة لك ؛ قد تكون القاعدة هى المكان الذى نشأت فيه ؛ أو المكان الذى يذكرك بسنوات نموك ، وآمالك ومخاوفك ؛ وطفولتك . أو قد يكون الشخص الذى يمثل لك القاعدة صديقك المقرب الذى تربطك به علاقة منذ سنوات عدة ، والذى يستطيع أن يذكرك بحالك قبل أن يصيبك الاضطراب وتضربك الحيرة .

بالطبع ؛ قد لا نعرف منشأنا ، وقد يكون لنا عذرنا فى ذلك ، ولكنك على أية حال نشأت فى مكان ما . أياً كانت ظروفك ؛ سوف تشعر بالاحتواء إن بحثت عن منشئك وأصلك . لا يجب أن يكون المقصود هو المكان الذى ولدت ونشأت فيه . إن كنت لا تجد ما أتحدث عنه ؛ فإنه يمكنك أن توجد لنفسك قاعدة جديدة . إنه أى مكان يشعرك بالأمان .

كلنا بحاجة إلى قضاء بعض الوقت مع أشخاص ، أو فى أماكن معينة لكى نختلى بأنفسنا ، أو نستعيد أنفسنا ؛ حيث لا نكون مطالبين بتقديم شرح أو تبرير ، أو تقديم خلفية أو ترك انطباع جيد . هذه هى متعة لمس القاعدة ، متعة تواجدك فى مكان تشعر فيه بأنك مقبول بدون مبرر ، وتشعر أن كل ما حولك يذكرك بكل ما هو مهم . إن لمس القاعدة هو ما يعنى ألا نكف عن مساءلة أنفسنا عن سر ابتعادنا عنه كل هذه الفترة .

القاعدة ٤١

ضع حدوداً لنفسك

الحدود الشخصية هى الخطوط الوهمية التى ترسمها حول نفسك ، والتى لا يستطيع أحد أن يتعداها سواء بدنياً - ما لم تسمح له أنت بذلك - أو عاطفياً . يحق لك أن تحظى بالاحترام ، والخصوصية ، وحسن المعاملة والحب والصدق والشرف ؛ على سبيل المثال وليس الحصر . إن تخطٌ شخص ما هذه الخطوط ؛ فعليك أن تصرح بذلك ؛ يحق لك كل الحق أن تدافع عن نفسك وتقول : " كلا ؛ لن أقبل هذا " .

ولكن أنت مطالب أولا برسم هذه الخطوط . يجب أن تعرف ما سوف تقبله وما لن تقبله . عليك أن تتخطى الحدود فى عقلك قبل أن تتوقع احترام الآخرين لهذه الحدود ؛ كما يجب أن تلتزم بها .

كلما شعرت بالأمان مع حدودك ، والتواؤم معها ؛ تراجعت قدرة الآخرين على التأثير عليك والنيل منك ، وكلما كانت حدودك واضحة وبيِّنة ؛ شعرت أن تأثير الآخرين هو شأنهم هم أكثر مما هو شأنك أنت ، وسوف تكف عندها عن التفكير فى الأشياء بشكل شخصى .

القاعدة ٤١

يحق لك أن تحظى بالاحترام الذاتى . لا يمكن أن تتوقع الاحترام من الغير ما لم تكن أنت تحترم نفسك . وأنت لن تحترم نفسك إلا عندما تكوّن صورة واضحة عن نفسك وماهيتك . ويعد وضع الحدود أهم ما يجب أن تقوم به فى هذا الصدد . يجب أن تشعر بأهميتك بما يكفى لوضع هذه الحدود والخطوط . وما إن تضع الحدود ؛ فعليك أن تكون حازما فى تطبيقها .

إن وضع حدود شخصية يعنى أنك سوف تتخلص من خوفك من الآخرين ، لقد أصبحت تملك الآن فكرة واضحة عما سوف تقبله ، وما لن تقبله ، وما إن يتخطى شخص ما الخط الفاصل بين السلوك المناسب وغير المناسب ؛ فسوف يسهل عليك أن تقول : " كلا ؛ أرفض أن تعاملنى بهذه الطريقة ؛ أو تخاطبنى بهذه الطريقة " .

قد تكون أفضل طريقة أن تشرع بتطبيق هذا مع أسرتك ، على مدى السنوات نكتسب أنماطا من السلوك ، فإن كنت على سبيل المثال ؛ معتادا على زيارة أهلك ، وتعود فى كل مرة معتل المزاج ؛ لأنهم يحطون من قدرك ويشعرونك بالخيبة . يمكنك أن تغير الأشياء بقولك : " لن أسمح بحدوث هذا بعد الآن " ولا تسمح به بالفعل ، أفصح عما فى نفسك . قل إنك لا تحب النقد أو النهر أو التحقير ؛ لقد أصبحت ناضجًا الآن ، وأصبح يحق لك أن تحظى بالاحترام والتشجيع .

القاعدة ٤١

إن وضع حدود شخصية يعنى أنك سوف تتخلص من خوفك من الآخرين .

إن وضع حدود شخصية سوف يمكنك من التصدى لكل شخص متطفل وفظ وعدوانى ، وكل شخص يسعى لاستغلالك بشكل سيئ وغير لائق ، إن الشخص الناجح هو الذى يعرف قيمته ، ويفرض احترامه على من حوله . الشخص الناجح هو الشخص الذى يستطيع أن يكشف الابتزاز العاطفى والمراوغة والخداع ؛ وهو الشخص الذى يملك قدرة الكشف عن الشخص الضعيف الضئيل الذى يسعى للنيل منك ؛ الشخص الذى يحتاج لأن يحقرك لكى يشعر هو بقيمة نفسه . وسوف يسهل عليك أن تكون حازما ؛ حاسما قويا .

القاعدة ٤٢

ابحث عن الجودة ، وليس السعر

يجب أن أقر أن زوجتي هي التي لقنتني هذا المبدأ ؛ وأنا مدين لها به إلى الأبد . لقد كان يبدو لى دائما من الطبيعى أن أبحث عن السعر أثناء التسوق . ربما هذا هو مقصد الزبون دائما . كنت أقرر ما أريد ، وأخرج لشرائه بأرخص الأسعار ، وأشعر بالرضا عن نفسى لأننى وفرت المال ، ولكننى كنت بعدها أشعر دائما بخيبة أمل بما اشتريته . كانت الأشياء تتكسر أو تتعطل أو تتقادم ، أو تبدو متهالكة بعد فترة قصيرة . كنت أعيش فى فوضى ، وكان السبب هو تلك الأشياء الرخيصة ، إذ كان ما يجب علىّ تعلمه هو فن اقتناء الجودة .

وهو ما يتلخص أساساً فى الآتى :

- اقبل الأفضل على الإطلاق وليس الثانى .
- إن كنت لا تملك الإمكانية المادية ؛ فلا تشتر وإنما انتظر إلى أن تدخر المال اللازم .
- إن كان لابد من اقتناء الشىء ؛ فاشتر أفضل ما يمكنك شراؤه .

هل يبدو هذا سهلا ؟ حسنا ، لم يكن الأمر سهلا بالنسبة لى . لقد استغرقت وقتا طويلا إلى أن اعتدت ذلك . لم يكن للأمر علاقة بأننى

القاعدة ٤٢

لا ـ ولم أكن فى وقتها ـ أكترث بالجودة ، وأقدر الإتقان وإنما بأننى كنت أتصرف برعونة . إن كنت أظن أننى أريد اقتناء شىء كنت أشعر أننى أريده الآن وفى الحال . وإن لم يكن بوسعى أن أقتنى الأفضل على الإطلاق ؛ كنت أرضى بشراء الأرخص ثمنا . إننى فى واقع الأمر ـ وهو السلوك الإنجليزى المميز جدا ـ كنت أرى أن عقد الصفقة هو كل ما فى الأمر . نحن لا نحب أن نتحدث عن المال ، ولا نحب أن نفتخر بثمن الأشياء ، ولكننا يجب أن نحرص على اقتناء ما هو قيِّم .

إن كنت لا تملك الإمكانية المادية فلا تشتر.

إن البحث عن الجودة لا يعنى أن تكبل نفسك بالأعباء ، وتتخطى مستوى إمكانياتك المادية ـ إن كنت لا تملك الإمكانية المادية فلا تشتر ، إن البحث عن الجودة يعنى أنك تقدر الأشياء الراقية ؛ أو يعنى أنك تدرك جيدا معنى شراء الأشياء القيمة متقنة الصنع ، فهى :

- تدوم أكثر .

القاعدة ٤٢

- تكون أكثر قوة .
- لا تنكسر بسهولة .

وهذا يعنى أنك لن تكون بحاجة لاستبدالها بأخرى . أى أنك فى واقع الأمر سوف توفر على نفسك المال . كما أنك أيضا سوف تبدو فى مظهر أفضل ، وتشعر أنك فى حال أفضل .

والآن بعد أن تمرستُ على هذه القاعدة أصبحت أجد متعة كبيرة قبل اقتناء شىء ما ، وأصبحت أتأكد قبل الشراء أننى بصدد اقتناء الجودة وليس السعر . ومع ذلك فإننى مازلت أحرص على عقد الصفقات . لقد أصبحت الآن أبحث عن الجودة ؛ ولكننى أسعى لاقتنائها بأقل الأسعار .

القاعدة ٤٣

لا بأس بأن تقلق ، أو تتعلم كيف تتخلص من القلق

المستقبل غير مضمون وهو مخيف ومجهول . لا يمكن أن نكون بشرا بدون أن يعترينا القلق فى بعض الأوقات بشأن بعض الأشياء . نحن نقلق على صحتنا وعلى أهلنا وأبنائنا وأصدقائنا وعلاقاتنا وعملنا وإنفاقنا . نقلق بسبب تقدمنا فى السن ، واكتسابنا لمزيد من الوزن ، وشعورنا بمزيد من التعب ؛ نقلق بسبب تراجع جاذبيتنا ويقظتنا الذهنية ، وتراجع كل شىء فى واقع الأمر .

لا بأس فى أن تقلق فى واقع الأمر ، طالما أن هناك شيئا يستحق القلق بحق . ولكن إن لم يكن هناك ما يستحق القلق ؛ فإن كل ما تفعله هو أنك تضيف المزيد من التجاعيد إلى حاجبيك ؛ وسوف يجعلك هذا تبدو أكثر سنا كما تعرف .

إن الخطوة الأولى هى أن تقرر أن هناك شيئا يمكنك أن تفعله للتصدى لكل ما يثير قلقك . هناك عادة عدة خطوات منطقية يجب أن تتخذها لكى تتخلص من القلق . إننى أشعر بالقلق لأن الناس لا يتخذون هذه الخطوات مما يعنى أنهم قد اختاروا التعلق والتشبث بقلقهم بدلاً من التحرر منه .

القاعدة ٤٣

..... إن كل ما تفعله هو أنك تضيف
المزيد من التجاعيد إلى حاجبيك ؛
وسوف يجعلك هذا تبدو أكبر
سنا كما تعرف .

إن كنت تشعر بالقلق فعليك أن :

- تحصل على نصيحة عملية .
- تحصل على معلومات حديثة .
- تفعل شيئا ؛ أى شىء مادام بناءً .

إن كنت تشعر بالقلق حيال صحتك ؛ فاذهب واستشر الطبيب . إن كنت تقلق بشأن المال ؛ فضع ميزانية وقلل نفقاتك . إن كنت تقلق بشأن وزنك ؛ فاذهب إلى صالة الألعاب وقلل طعامك . إن كنت تقلق بشأن فقدان حيوانك الأليف ؛ فاتصل بالشرطة ، أو الطبيب

القاعدة ٤٣

البيطرى ، أو نجدة الحيوانات . إن كنت قلقا بشأن تقدمك فى العمر ؛ فليس هناك ببساطة أى مدعاة لذلك ؛ لأنه سوف يحدث سواء شعرت بالقلق أم لم تشعر .

إن لم يكن هناك شىء تستطيع فعله للتصدى لقلقك (أو إن كنت دائم القلق ، أو تفرط فى إتلاف أعصابك) فإن التشتيت هو الحل الوحيد . يجب أن تشغل نفسك فى شىء ما . اكتشف رجل مشهور يدعى ميخائيل تسيكز ينتميالى شيئاً ما أطلق عليه اسم "الانسياب "حيث تشعر أنك غارق فى مهمة ما ؛ أى أن المهمة تستحوذ عليك تماما إلى حد يفقدك حتى إدراكك لكل ما يجرى من أحداث خارجية . إنها تجربة ممتعة وهى تتصدى تماما وكلية للقلق . وقد ذكر الرجل أيضا أن " جودة الحياة التى نعيشها تتحسن بشكل ملحوظ عندما يكون هناك شخص واحد على الأقل على استعداد للإصغاء إلى مشاكلنا " .

إن القلق قد يكون عرضا ؛ لأنك لا تريد أن تفعل أى شىء إزاء مشكلة ما . قد يكون من الأسهل عليك أن تكتفى بالقلق ـ أو ترسم على وجهك علامات الاهتمام والقلق ـ بدلا من أن تتحرك لاتخاذ موقف ، أو فعل شىء ما . ليست هناك غضاضة فى القلق المعقول ؛ والنافع ؛ والمجدى . ولكن هناك بالفعل غضاضة فى القلق الأحمق الذى ليس من ورائه طائل . أو على الأقل لنقل إنه لا بأس به ؛ ولكنه مضيعة هائلة للحياة .

القاعدة ٤٤

احتفظ بشبابك

لقد سبق وذكرت من قبل أنك إن كنت تقلق بشأن التقدم فى السن فعليك أن تكف ؛ لأنك لا تملك ما تفعله إزاء ذلك . إنه قدر محتوم . إذن ما هو سبب وجود قاعدة " احتفظ بشبابك " ؟ حسنا ؛ إن الكبر بمعناه المادى - أى الجسمانى - هو أمر يجب أن يصيبنا جميعا ، وإرجاء مظاهر التقدم فى السن عن طريق الجراحات أمر لا طائل من ورائه . من الأفضل أن تظل شابا ، وأنا أعنى بذلك ذهنيا ومعنويا . وقد نوه بيلى كونولى إلى ملحوظة طريفة فى أحد عروضه عندما انحنى لكى يلتقط شيئا ما وأصدر صوتا ؛ أشبه بهمهمة تصدر عن العجائز . وقد ذكر أنه لا يعرف متى بدأ يصدر هذا الصوت ؛ ولكن الصوت تسلل إليه إلى أن وجد نفسه يصدره . هذا هو ما أعنيه ، كل تلك الأصوات والتصرفات التى نقدم عليها لكى تدل على أننا قد كبرنا فى السن ؛ حرصنا الدائم على اقتناء ملابس ثقيلة أثناء الخروج لكى نحمى أنفسنا من الصقيع ؛ كل هذا الحرص على خلع المعطف عند دخول المنزل حتى إن كنا بصدد الخروج ثانية فى الحال ، أو لم يكن هناك ضرورة لذلك . أو مثل تلك العبارات " سوف أتناول قدحا من الشاى إن كان لا بأس فى ذلك " ، أو " سوف نقضى العطلة فى نفس المكان الذى ذهبنا إليه فى العام الماضى - فما نعرفه أفضل مما لا نعرفه " هذه الأشياء .

القاعدة ٤٤

كنت أقرأ بالأمس عن شاب صحب أباه في رحلة إلى الجزر اليونانية . كان والده في الثامنة والسبعين من العمر ، وقد ذكر ابنه أنه كان يجد صعوبة في ملاحقته أثناء السير . هذا هو ما أعنيه بالحفاظ على الشباب . أعرف سيدة في الستينات تؤكد أنها مازالت تشعر بداخلها بكل ما كانت تشعر به وهي في الحادية والعشرين من العمر ؛ وهو ما يبدو على مظهرها بالفعل . هذا هو ما أعنيه بالاحتفاظ بالشباب .

الاحتفاظ بالشباب هو الإقدام على أشياء جديدة ؛ والامتناع عن قول وفعل الأشياء التي يفعلها عادة كبار السن . يعني عدم الإقدام على الاختيار المضمون ؛ يعني التماشي مع كل ما هو جديد ؛ يعني عدم الإقلاع عن ركوب الدراجات بسبب اعتقادك بأنك قد تقدمت في السن (إن كنت صغير السن للغاية ؛ فإنني أعتذر عن هذا الحديث ؛ ولكنك - صدقني - سوف تحتاجه في يوم ما) .

إن الاحتفاظ بالشباب يعني أن تجرب المذاق الجديد ، والأماكن الجديدة ، والأنماط الجديدة ؛ يعني أن تحتفظ بسعة أفقك ؛ يعني ألا تكون رجعيًا (يجدر بي أن أقرأ هذا ثانية) يعني عدم اعتراضك على المزيد ، والمزيد من الأشياء ؛ أو عدم الرضا والتمسك بكل ما فعلته واعتدت على فعله . الاحتفاظ بالشباب يعني الاحتفاظ بنظرة شابة للعالم ؛ يعني الحماس والتحفيز ، وحب التحلي بحس المغامرة .

القاعدة ٤٤

الاحتفاظ بالشباب يعنى أن تجرب المذاق الجديد ، والأماكن الجديدة ، والأنماط الجديدة .

القاعدة ٤٥

المال لن يجدى دائمًا فى حل المشكلات

منذ سنوات عندما كنت أعمل فى مجال ما ، كان كلما وقع خطأ ، تنهد رئيسى فى العمل وأجابني قائلا : " حسنا ، أعتقد أننا يجب أن نجرب " الحل الأمريكى " * . إن ما كان يقصده تحديدا من وراء ذلك هو استخدام المال فى حل المشكلة . كثيرا ما تجدى هذه الطريقة فى مجال العمل ، بل وقد تصنع المعجزات فى التصدى للمشاكل ؛ ولكن مشاكل الحياة تحتاج إلى طرق مختلفة ، تحتاج إلى لمسة أكثر رقة وإنسانية . نحن نميل إلى الاعتقاد بأننا إن دفعنا ببعض المال فإن المشاكل سوف تحل بدلا من أن نسعى عن البحث عن طرق لحل المشاكل عن طريق بذل الوقت والجهد والاهتمام .

دعنا نعد ثانية إلى مسألة التقدم فى العمر . ربما تظن أن تخصيص بعض المال لإجراء عملية تجميلية جراحية يمكن أن يكون هو الحل الذى تبحث عنه ولكنه ليس كذلك ، إنه فقط يؤخر الأشياء كما أنه يمكن أن يوجِد المزيد من المشاكل الأسوأ التى يصعب حلها . يفضل فى مثل هذه الأحوال كثيرا أن تلجأ إلى الحل الذهنى النفسى للتعامل

---

* لا أقصد بهذا أى تجريح أو تحقير للأمريكيين أو حلولهم . إنه حل مجدٍ بالفعل . ليس لدىَ أى اعتراض على هذه الطريقة فى مجال العمل ؛ ولكنها طريقة غير مجدية فى الحياة الشخصية ؛ ولكننى لا أقصد أية إساءة أو أن أبدو فظًا .

القاعدة ٤٥

مع التقدم فى السن وصولاً إلى طريقة أكثر مهابة وتبجيلاً . إن بدا لك شخص تهتم بأمره مشتتا ومتوترا وليس كعادته فإن شراء هدية له قد يحسن حالته المعنوية وقتيا بعض الشيء ؛ ولكن الأفضل (والأرخص) هو أن تخصص له بعض الوقت ، وتخرج معه فى نزهة وتسأله عن أحواله ، وتطلب منه أن يفضى إليك بمكنون نفسه ؛ أى تمنحه فرصة للتحدث .

نحن نميل إلى الاعتقاد بأننا إن أنفقنا المال على شيء ما فسوف تحل المشكلة . ولكننا أحيانا قد نكون بحاجة إلى الحل القديم ، وهو تخصيص الوقت والانتباه والاهتمام للتعرف على المشكلة . مثلما كان يفعل أجدادنا . لم يكن أجدادنا يلقون بالأشياء ، ويقتنون أشياء أخرى جديدة عندما يصاب الشيء بالعطب أو العطل وإنما كانوا يجلسون فى صبر وأناة فى محاولة للتعرف على المشكلة وسببها ، وإن كانت هناك وسيلة فعالة لمعالجتها ، كان هذا ينطبق على العلاقات بقدر ما كان ينطبق على إصلاح الساعات والأجهزة .

إن إلقاء أو بذل المال سوف يشعرنا بالقوة والنضج فى الوقت الذى قد لا نكون فيه بحاجة إلا للتروى والتحقق لنرى ما إن كان بوسعنا أن نبذل جهدا لتغيير الوضع بشكل آخر . أعلم أننى مذنب فى هذا الصدد مثل أى شخص آخر . وهو ما أقترفه دائما حال شرائى للسيارات . فأنا أقدم على شراء سيارة التى عادة ما تكون غالية الثمن ؛ ومسايرة لآخر خطوط الموضة ، وباهظة التكاليف عندما تتطلب الإصلاح . وعندما يحدث ثمة خطأ وهو ما يحدث دائما لا

القاعدة ٤٥

محالة ؛ أتصل بقسم الصيانة ، وأطلب منهم الحضور لإصلاحها مقابل ثروة . كم كان يمكن أن تكون حياتى أكثر بساطة إن كنت قد تراجعت إلى الوراء ، وتفكرت جيدا ، وقررت اقتناء سيارة مناسبة فى المقام الأول . إنه خطأ فى الأساس . إن إنفاق المال على السيارة الآن لن يحل المشكلة وإنما سوف يرجئها فقط ، سوف يؤخرها لحين حدوث خطأ أو عطل آخر فى السيارة . وهو ما سوف يحدث لا محالة . صدقنى سوف يحدث هذا وهو ما يحدث دائماً . وفى هذه الحالة فإن الحل الأمريكى لن يجدى أبدا .

إن إنفاق أو بذل المال لن يحل المشكلة
وإنما سوف يرجئها فقط .

القاعدة ٤٦

فكّر بنفسك

قد تظن أن هذا أمر واضح وعادى للغاية ، وقد يدفعك هذا للتساؤل عن سبب ذكرى هذه العبارة هنا ، وأنا أعتذر بصدق إن كانت العبارة تتسم بشىء من التحكم ، أو التهكم ، أو التحقير ، أو الفظاظة . أنا لا أقصد أية إهانة أو إساءة ، وأقدر لك أنك تفكر لنفسك . ولكن ما أعنيه بهذه القاعدة هو أننا يجب أن نتسم بوضوح كامل بشأن آرائنا ؛ ويجب أن نستشعر بداخلنا حس الهوية ، ويجب أن نتسم بالحزم والحرص الذى يجنبنا الانجراف بسبب آراء الآخرين ونظرتهم إلينا . إنه أصعب مما قد يبدو لك لأول وهلة . نحن جميعا نشعر بالضعف فى قرارة أنفسنا . نشعر جميعا برغبة فى الاندماج ؛ وبرغبة فى أن نكون جزءا من الجماعة ؛ وبرغبة فى التقدير ، وبرغبة فى الانتماء . ولكن الخوف كل الخوف من " سوف أكون ما تريدنى أن أكونه " .

إن التفرد ، أو الاختلاف أو الإبداع قد يدفعك إلى الظن بأنه سوف يتم استبعادك . ولكن الشخص الناجح بحق لا يستبعد ؛ وإنما يبقى دائما قائدًا بسبب اختلافه وتفرده . إن كنت غريب الأطوار وفظا وجارحا فسوف يتم استبعادك بالطبع . ولكن إن كنت طيب القلب ومكترثا بالغير ومهتما بشئونهم ومحترما فسوف تحظى بالحب والقبول . كما أنك إن كنت متفردا فى تفكيرك فسوف تحظى بكل التقدير والاحترام والإعجاب .

القاعدة ٤٦

> نشعر جميعًا برغبة فى الاندماج ؛ وبرغبة فى أن نكون جزءًا من الجماعة ؛ وبرغبة فى التقدير ؛ وبرغبة فى الانتماء .

لكى تفكر لنفسك يجب أن تكون واثقا من نفسك ؛ ويجب أن تكون واضحا فى تفكيرك ، وقدرتك على الإنجاز بنفسك . لا جدوى فى أن تفكر لنفسك إن كانت كل الأمور تبدو مضطربة ومختلطة .

لدىّ صديقة بالغة الذكاء والفطنة ؛ ولكن كل آرائها مستمدة من الصحيفة القومية التى تقرؤها . أياً كان الرأى الذى سوف تبديه إزاء قضية ما فسوف تجد هذا الرأى متسقا تمام الاتساق مع ما تقرؤه فى الصحيفة . إنها تثق بها إلى أبعد حد ، وتعجز عن تصور كم تبدو آراؤها متوقعة - حيث إنها تكون دائما قائمة على ما قرأته . سوف تدافع عن وجهة نظرها بتمكن ولباقة وحكمة ؛ ولكن فى اتساق دائم مع آراء الصحيفة . أحيانا قد نكون جميعا هكذا وقد نكون بحاجة إلى تغيير مصدر معلوماتنا من وقت إلى آخر للتأكد من أنها معلومات أصلية وجديدة .

بالطبع ؛ لكى تفكر لنفسك يجب : أ - أن يكون لديك شىء تفكر فيه ، ب - أن تبذل جهدك فى التفكير . راقب مجموعة من الأشخاص تعرفهم ، إن كانوا يبلون بلاء حسنا فى حياتهم فهذا يعنى أنهم يتقنون النقطتين السابقتين . أما إن كانوا يسيئون التكيف ، ويتشاحنون بشكل عام فهذا يعنى أنهم - على الأرجح - لا يجيدون أيًّا من النقطتين .

القاعدة ٤٧

أنت لا تتحمل المسئولية

آسف إن كانت العبارة صادمة ، لكنك في الحقيقة لست مسئولاً عن تسيير الأمور بغض النظر عن مدى رغبتك ؛ وبغض النظر عن نظرتك إلى نفسك ، وبغض النظر عن مدى جدارتك بتحمل المسئولية . إن كنت غير مسئول فهذا لا يعنى أنه ليس هناك أحد آخر مسئول . قد نكون جميعا على نفس المضمار بلا قائد ، أو قد يكون هناك قائد (قد يكون القائد مجنونا أو مخمورا أو نائما ؛ ولكن هذا شأن مختلف تماما) .

بمجرد أن تقبل أنك لست المسئول ؛ فإنه يمكنك أن تتحرر من الكثير من الأعباء . بدلا من أن تتذمر " لِمَ يحدث هذا ؟ " يمكنك أن تقبل عدم حدوثه ، وتحرر نفسك من العبء . بدلا من أن تظل ترتطم - مجازيا - بالجدار يمكنك أن تمضى فى طريقك وأنت تصفر واضعا يدك فى جيبك ، أنت فى النهاية لست فى موضع المسئولية ، وبالتالى فأنت لست مسئولا .

ما إن يترسخ بداخل رأسك هذا التصور الرائع بأنك وُجِدْتَ لكى تستمتع وليس لإدارة الأشياء فسوف يحق لك أن تجلس وتستمتع بأشعة الشمس ، وتستقطع المزيد من فترات الاسترخاء .

انظر ؛ الأشياء تحدث ، الأشياء الجيدة والسيئة ، وقد يكون أو قد لا يكون هناك قائد . يمكنك أن تلقى باللوم على القائد إن أردت . يمكنك أن تقبل أنه ليس هناك قائد ، وأن الرحلة سوف تبدو أحيانا

القاعدة ٤٧

مخيفة ، وأحيانا مثيرة ، وأحيانا مملة وأحيانا جميلة (سواء كان هناك فى واقع الأمر قائد أم لا ، فسوف تبقى هذه الحقيقة الثابتة) . سوف نمر لا محالة بما هو جيد وما هو سيئ . هذه حقيقة واقعة ، إن كنت أنت أو أنا مسئولين لكنا قد أفرطنا فى التدخل ، والتخلص من كل ما هو سيئ ؛ ولكان الجنس البشرى قد فنى إثر الجمود ، وافتقاد التحدى والتحفيز والإثارة . إن الأشياء السيئة - رغم كل شيء - هى التى تثقل الحمل ، وتثرى التعلم ، وتمنحنا سببا للعيش . إن كانت كل الأشياء جيدة لبدت لنا الحياة مريعة وبالغة السأم .

ولكن هناك شرطًا بسيطًا فى هذا الصدد يجب أن ننوه إليه على الرغم من ذلك . قد لا تكون أنت القائد للحدث ؛ ولكن هذا لا يعفيك من المسئولية . مازالت لديك التزامات - مازلت بحاجة إلى أن تحظى باحترام العالم الذى تعيش فيه ، والأشخاص الذين تعيش معهم - أنت فقط لا تملك مسئولية شاملة لكل ما يجرى من أحداث .

بما أنك لست مسئولا يمكن أن تشاهد ما يجرى على أنه فيلم ، وتستمتع بكل ما هو ممتع ، وتبكى على كل ما هو محزن وتختبئ أثناء الأحداث المخيفة . ولكنك لست المدير أو حتى المشغل أو العارض السينمائى أو حتى الساعى . أنت الجمهور ؛ وأنت المشاهد ؛ استمتع بالعرض .

> بمجرد أن تتقبل أنك لست مسئولاً ،
> فسوف يكون بوسعك أن تتحرر .

القاعدة ٤٨

افتنِ شيئاً فى حياتك يُخرجك عن حدود نفسك

لدىّ صديقة تقتنى عددًا من الكلاب وهى مهما شعرت بالتعاسة ؛ ومهما بذلت من جهد ، ومهما تجهمت الحياة فى وجهها ؛ ومهما اعتراها الضيق والغضب ؛ فإنها بمجرد أن تخطو داخل منزلها وتحظى باستقبال كلابها وحفاوتها تشعر أن كل همومها قد ذابت . تشعر أن كآبتها قد تلاشت ، وتحس فى الحال أنها استعادت هدوءها وسكينتها كما تشعر بأنها محبوبة ، قد يبدو هذا مثيرا للحزن ؛ ولكن عليك أن تتقبله (إننى أمزح فقط) .

بالنسبة لى فإن مصدر سعادتى هو أبنائى وبيتى . على الرغم من أن أبنائى قد يقودوننى أحيانا إلى حافة الجنون ؛ ولكن مازال هناك شىء سحرى خارق فى نظرتهم للعالم ، وفى الكيفية التى يكبرون بها ، أما بالنسبة للمكان الذى أعيش فيه ؛ فإن كل ما علىّ فقط هو استحضار فكرة العودة إلى المنزل لكى يدب فى نفسى الشعور بالحيوية والحماس .

بالنسبة لأى منا سوف تجد أن هناك دائما شيئا مختلفا هو ما يبعث فى نفسه هذا الشعور ؛ وهو ما يضغط على الزر بشكل إيجابى . وقد اكتشفت شيئا رائعا فى هذا الصدد ، وهو أنه ليست الأشياء بالغة القيمة أو الثمن هى التى تملك هذه القوة . إن الأشياء التى تمنحنا تلك الدفعة المعنوية السحرية تكون عادة وجهة نظر خاصة ، أو شخصاً

القاعدة ٤٨

ما ، أو حيواناً ما ، أو ابناً ما ، أو كتاباً مفضلاً أو فيلماً مفضلاً يساعدنا على إعادة شحن طاقتنا . كما قد تكون حالة ذهنية معينة نصل إليها من خلال ممارسة بعض الطقوس مثل الذهاب إلى مكان العبادة ، أو ممارسة التأمل ؛ وكذلك قد تكون قطعة موسيقية ما تمس قلوبنا ، وقد تكون بالنسبة للبعض تفقد مجموعة طوابعهم ، وبالنسبة للبعض الآخر ممارسة بعض الأعمال الخيرية أو التطوع لعمل شيء ما (ليس هناك ما يضاهي إسداء الخير للغير ، أو التفانى فى أداء مهمة عظيمة) . أياً كان هذا الشيء ؛ فاحرص على اقتنائه ؛ تعرّف عليه واستخدمه ، لا خير فى مقطوعة موسيقية ترفع معنوياتك ما لم تكن تحرص على إدارتها من وقت إلى آخر .

> لا خير فى مقطوعة موسيقية ترفع معنوياتك ما لم تكن تحرص على إدارتها من وقت إلى آخر .

أعتقد أننا جميعا بحاجة إلى شيء ما فى حياتنا يحملنا بعيدا عن أنفسنا ، وربما يجعلنا نكف عن التعامل معها بجدية مفرطة . سواء كان هذا الشيء كلبًا أو طفلاً أو ثرثرة مع شخص ممتع ؛ يجب أن يكون هناك شيء ما يجعلك تدرك أن كل ما يحدث لك ليس مهمًّا ، ويذكرك بأن هناك متعاً بسيطة فى الحياة .

القاعدة ٤٩

الشخص الصالح فقط هو من يشعر بالذنب

الشخص السيئ لا يشعر بالذنب ؛ إنه شديد الانشغال بسوئه . ولكن الشخص الصالح هو الذى يشعر بالذنب لأنه صالح ، ويشعر أنه قد اقترف خطأ ، أو خذل شخصاً ما ، أو أفسد شيئاً ما . الشخص الصالح هو الذى يحمل ضميرا . أما الشخص السيئ فهو لا يعرف الضمير . إن كنت تشعر بالذنب فهذه علامة جيدة ؛ لأنها تثبت أنك على الطريق الصحيح . ولكن عليك أن تتعلم كيف تتعامل مع الشعور بالذنب ؛ لأن الذنب شعور أنانى للغاية . إنه شعور بلا فائدة عديم الجدوى .

> إن كنت تشعر بالذنب
> فهذه إشارة جيدة .

لدينا خياران إما أن نصلح الأمر ، أو نتخلى عن الشعور بالذنب . نعم ؛ كلنا نخطئ . كلنا نفسد الأمر من وقت إلى آخر . كلنا لا نفعل دائما " الصواب " . ولكن إن كان لدينا ضمير ؛ فسوف نشعر أحيانا

القاعدة ٤٩

بالـذنب . ولكـن الـذنب شـعور لا طائـل مـن ورائـه مـا لم يقـدنا نحو الأفضل . قد يجدر بك وقتها أن تشعر بشيء آخر* . إن لم تكن عازما علـى التصرف فى ضوء هذا الشعور بالذنب . إن بقيت متشبثا بالشعور بالذنب بدون أن تفعل أى شيء إزاءه ؛ فهذا إهدار للوقت والحياة .

الشيء الأول الذى يجب أن تفعله هو تقييم ما إن كنت بالفعل بحاجة للـشعور بالـذنب . قد يكون الشعور نابعا من إفراطك فى مشاعرك ، أو حـس الـواجب لـديك . إن كـنت مـن نوعية الأشخاص المنخرطين فى الأعمـال التطوعـية ؛ ولكـنك فقـط فـى هـذه المـرة رفـضت أداء العمـل التطوعـى فهـذا لـيس مدعاة لشعورك بالذنب . سوف تشعر فى قرارة نفسك أنـه لا بـأس من إسقاط هذه المرة . إن كان لديك خيار بين أداء شـيء مـا من عدمه ؛ فإن الأمر بسيط ؛ إما أن تفعله أو لا تفعله ولكن بـدون الـشعور بالـذنب . علـيك أن تقـدم على الاختيار بهذه العقلية . ولكن عدم أداء الشيء والشعور بالذنب ليس خيارا متاحا .

إن كـان لـديك سـبب للـشعور بالـذنب ؛ فـيجب أن تـستوضحه إن أمكنك . هذه هى أبسط طريقة للتصرف . وماذا لو لم تتمكن من إصلاح الأمـر ؟ إذن علـيك بـتعلم الـدرس ؛ وعلـيك باتخـاذ قـرار ؛ وعلـيك بالتحـرر مـن الـشعور بالـذنب والمـضى قـدما . إن واصل الشعور تسلله واجتياحه لنفسك فعليك أن تبحث عن طريقة لإلقائه وراءك .

---

* إن توبـيخ الـنفس والخوف والذعر كلها بدائل للشعور بالذنب ، ومن الأفضل أن تتحرر من كل هذا .

القاعدة ٥٠

إن لم يكن بوسعك أن تقول شيئاً طيباً فلا تقل شيئاً بالمرة

يسهل للغاية أن تنوح وتشكو وتنتقد . ولكن من الصعب كثيرا أن تجد شيئا طيبا تقوله بشأن موقف ما أو شخص ما . ولكن فكر فى الأمر الآن على أنه تحدٍ كبير . إن قول شىء طيب سوف يكون صعبا لأننا نميل بطبيعتنا إلى الشكوى . إن سألك أحد عن معسكر نهاية الأسبوع ، فمن السهل أن تبدأ بسرد الأحداث والمشاكل السيئة مثل الأحول المناخية السيئة ، والسلوك المزعج لأصحاب البيت المجاور لك ، ثم التحدث بعد ذلك عن متعة التواجد مع الأشخاص الذين تحبهم وروعة المكان . عندما يسألك صديق عن أحوالك أو علاقتك بمديريك سوف يقفز إلى عقلك فى البداية عادة كل الأشياء المزعجة قبل الجوانب الطيبة .

مهما كان الشخص سيئا ؛ سوف تجد دائما أن هناك شيئا طيبا فيه . وتتمثل مهمتك فى العثور على الجانب الطيب ، والتركيز عليه والتحدث عنه والالتفات إليه . ينطبق هذا بنفس القدر على المواقف المزعجة . أتذكر أننى قرأت ذات مرة عن سيدة كانت متواجدة فى أزمة إضراب مترو باريس حيث كانت الفوضى تعم المكان ، وكان الجميع يتدافعون ويتسابقون ، وكان الوضع مخيفا للغاية . تلك السيدة كانت تجلس ومعها طفل صغير ، وقالت فى منتهى التفاؤل : " هذا يا عزيزى ما يطلقون عليه اسم مغامرة " ، وقد تحولت هذه العبارة إلى لازمتى المفضلة فى أوقات الأزمات والمشاكل .

القاعدة ٥٠

عندما تسأل عن رأيك فى شخص ما ، أو شىء ما ، أو مكان ما ؛ يجب أن تبحث عن شىء جيد تقوله ؛ عن شىء إيجابى وطيب . هناك دليل قوى يثبت أن للإيجابية مزايا لا تحصى ؛ ولكن أكثرها ملاحظة هو أن الناس سوف ينجذبون إليك بدون حتى أن يدركوا السبب . إن هذا المناخ الإيجابى الذى تخلقه سوف يكون بمثابة مصدر جاذبية . إن الناس يحبون التواجد مع الشخص المتحمس النشط الإيجابى السعيد الواثق . نحن بحاجة لأن نعض على ألسنتنا ، ولا نتلفظ إلا بالأشياء الطيبة .

هذا يا عزيزى ما يطلقون عليه
اسم مغامرة .

أنت إن التزمت بقول الأشياء الطيبة فسوف تضع حدا للأحاديث السرية ، والغيبة ، والنميمة ، والشكوى ، والغلظة (يمكنك أن تسرد العيوب أو المشاكل ولكن بطريقة إيجابية) . وسوف يخلف هذا وراءه هوة كبيرة يجب أن تملأها .

قبل أن تفتح فمك ؛ حاول ـ لمدة أسبوع فقط ـ أن تعثر على شىء جيد تقوله . سوف تندهش من مدى التأثير الإيجابى لذلك فى حياتك ؛ ولكن لا تثق بكلامى دون تجربة ؛ فقط جرب . إن باءت كل محاولاتك بالفشل ، ولم تتمكن من العثور على أى شىء إيجابى يمكن أن تقوله ؛ لا تتفوه بكلمة بالمرة .




قواعد
الشراكة



كلـنا بحاجـة لأن نُحِـب ونُحَـب . نحـن نتوق إلى دفء العلاقات وما تحملـه من تقارب وثيق وحميمية ، نحن لسنا جزرا منعزلة ولذا فنحن بحاجـة إلى المشاركة مـع شـخص عزيز وقريب ما ، هذه هى الطبيعة البشرية . لا يمكـن أن نكـون هـذه المخلـوقات الـرائعة التـى لا تكـون بحاجة إلى العطاء والأخذ .

ولكـن ؛ وهـنا أعنـى " لكن " بكل ما تحمله الكلمة من معنى ؛ (هل تـبدو " لكـن " هـنا كـبيرة إلى الحد الذى أعنيه ؟) العلاقات البشرية كمـا هـى علـيه الآن ؛ تفـسح مجـالا شاسـعا لاقتراف الأخطاء والتعثر والـسقوط وإفـساد العلاقـة . نحـن بحاجـة إلى قـواعد لأن قـواعدنا قـد بلـيت . نحـن بحاجة إلى إرشاد حقيقى لما يجب عمله . أنت محق ؛ كفانى حديثا عن نفسى .

ولكنـنا جمـيعا فـى واقـع الأمر بحاجة إلى المساعدة وأحيانا قد يجدى كـثيرا أن تنظـر إلى الأمـور مـن زاويـة مخـتلفة . إلـيك فيما يلى بعض القـواعد غـير التقلـيدية التـى سوف تحملك على النظر إلى علاقاتك من منظور مختلف .

لن تجد أية قاعدة ثورية ولكنها القواعد التى لاحظت ملازمتها الدائمة للـشخص الـذى يقـيم علاقـات ناجحـة بـناءة مثمـرة مـستمرة طـويلة إيجابـية ، فـضلا عـن أنـه الشخص الذى يتمتع بأكثر العلاقات إثارة وتحفيزا وتقاربا وقوة .

القاعدة ٥١

تقبّل الفروق ، واحتفِ بكل ما هو مشترك بينكما

" السكر والملح وكل الأشياء الطيبة .... الكسالى والنشيطون وذيول الكلاب المدللة " — أليس هذا هو إيقاع القصيدة ؟ أيهم أنت ؟ هل أنت الكسول أم النشيط أم السكر أم الملح ؟ أرجح أنك تحمل جزءا من كل منهم . انظر ؛ هناك بالقطع اختلافات بين الرجل والمرأة . سوف نكون حمقى إن لم نتعرف ونقبل هذا . ولكننا لا نختلف اختلافا شاسعا ، وكأن كلاً منا ينتمى إلى جنس بشرى مختلف أو كوكب مختلف كما يروق للبعض تصوير الاختلاف ، بل إننا فى واقع الأمر نملك سمات مشتركة أكثر من نقاط الاختلاف . نحن إن احتفينا بكل ما يجمعنا ، وتقبلنا الفروق بيننا فسوف نعيش بشكل أفضل كثيرا عن تعاملنا مع بعضنا البعض على أننا أجناس مختلفة .

إن العلاقة ـ إن أردت ـ هى فريق يشكله اثنان فى الأساس (قد ينضم إلى الفريق فيما بعد الكثير من الأعضاء الصغار) يحمل كل منهما مواهبه ومهاراته ومصادره فى العلاقة . يحتاج كل فريق إلى أشخاص مختلفين أصحاب مهارات وصفات مختلفة لإنجاز المشروع . إن كان كلاكما قائداً قوياً ، وصاحب قدرة على اتخاذ القرار السريع ، ونافذ البصيرة فمن إذن الذى سوف يُعْنَى بكل التفاصيل وينهى المشروع ؟

القاعدة ٥١

من الذى سيؤدى العمل بدلا من توليد الأفكار ؟ لا تكترث ، فقط تقبَّل الفروق - لاحظ المزايا ! حاول أن تنظر إلى الاختلافات فى ضوء المواهب الخاصة - تلك الاختلافات التى يمكن أن تكون فعالة ، وتسهم فى رفع كفاءة فريقك .

وماذا عن الأشياء المشتركة بينكما ؟ يمكن أن تكون عظيمة (آراء مشتركة وأذواق مشتركة) ولكن هذا لا يجعل الحياة دائما تبدو سهلة (الرغبة المشتركة لأن تكونا محقّيِن ؛ الحاجة المشتركة للإمساك بزمام الأمور) . إن كان كلاكما قائدا عبقريا ؛ فقد تتصارعان من أجل مقعد القيادة . يجب عليك بدلا من ذلك أن تقبل بفكرة تبادل القيادة . يجب أن نحتفى بكل الأشياء المشتركة ونستغلها - سواء مجتمعة فى آن واحد أو بالتوالى - لإثراء العلاقة ، وإضفاء طابع الخصوصية والنجاح عليها .

قد تتحسن العلاقة بيننا كثيرًا بدلاً من أن يعامل كل منا الآخر على أنه جنس منفصل .

القاعدة ٥١

انظر ؛ أنتما فى قارب واحد ـ أياً كان ما يعنيه هذا ـ وأنتما بحاجة لأن تعملا معاً لإنجاح علاقتكما . إن استجمعتما كل المواهب المشتركة بينكما ؛ فسوف تجنيان الكثير وسوف تسهل الأمور على نفسك كثيرا بدلا من أن يسعى كل منكما إلى الدفع فى اتجاه مختلف مغاير للآخر . على كل منا أن يخلع كل الطبقات السطحية المشوشة ، وسوف نكتشف فى النهاية أننا جميعا بشر ؛ نحن جميعا خائفون وضعفاء ونسعى لإضفاء بعض المعنى على حياتنا . نحن إن ركزنا على أوجه الاختلاف بيننا فسوف نخسر كل الإسهام ، ونهدر كل الطاقة التى يمكن أن يبذلها الشخص فى المساعدة فى تخفيف وطأة العبء ، وإضفاء قدر أكبر من المتعة على الرحلة . إن كل المزح التى تتناقلها الحواسب لا تجدى بالمرة . إن الحياة الحقيقية تختلف عن كل هذا .

القاعدة ٥٢

امنح شريكك مساحة لنفسه

إنها قصة مضحكة قديمة متكررة ، وهى أنك عادة تسقط فى هوى شخص ما ؛ لأنه مستقل وقوى وصاحب نفوذ ومسئول ، ويملك زمام الأمور ، والقدرة على مواجهة العالم والحياة . غير أنك بعد ذلك فى الثانية التى تلقى فيها بشباكك عليه ؛ تسعى لتغييره . حيث تعترينا الغيرة لأنه يواصل التصرف على أنه شخص مستقل ، وكأن علاقته بنا يجب أن تحده وتقيده وتبتر أجنحته .

قبل أن نلتقى بهذا الشخص ؛ فإنه كان يجيد إدارة حياته بدوننا . ولكن فى اللحظة التى تقابلنا فيها ؛ فإننا نشرع فى تقديم النصائح له ، والحد من اختياراته وآرائه وأحلامه وحريته . نحن بحاجة لأن نتراجع إلى الوراء لكى نمنحه الحرية لأن يكون نفسه .

يذكر الكثيرون أن سحر علاقتهم قد ولى ، وأنه لم يعد هناك بريق وأن الهوة بينهم وبين شركائهم أصبحت آخذة فى الاتساع ، ولكنك عندما تدقق النظر جيدا فى العلاقة سوف تجد شخصين فى قبضة علاقة رمزية يسودها عدم الثقة والقمع وتراشق الاتهامات . إنهما لا يمنحان بعضهما البعض مساحة بالمرة ؛ ناهيك عن منح كليهما مساحة لنفسه .

القاعدة ٥٢

إذن ما الذى يمكن أن نفعله ؟ أولا يجب أن نقف ونتراجع إلى الوراء ، وننظر إلى شركائنا فى الحياة كما رأيناهم أول مرة . ما الذى جذبك إلى شريكك ؟ ما الذى كان يميزه ؟ ما الذى أشعل فيك الرغبة فى الارتباط به ؟

والآن انظر إلى نفس الشخص . هل هو مختلف ؟ ما الذى حدث وما الذى تم استبداله ؟ هل بقى نفس الشخص المستقل ، أم أنك استحوذت على حريته وثقته واستقلاليته وحيويته ؟ قد لا تكون قد فعلت هذا ، ولكن هذا يبدو صعبا ، فنحن نميل بشكل لاشعورى إلى الهيمنة قليلاً مما يفقد شريكك بريقه .

> ما الذى جذبك إليه ؟ ما الذى كان يميزه ؟ ما الذى أشعل فيك الرغبة فى الارتباط به ؟

يجب أن تشجعه على الخروج عن دائرة العلاقة المألوفة المعتادة لكى يعيد اكتشاف طاقته وحيويته ، قد يكون بحاجة لقضاء بعض الوقت

القاعدة ٥٢

فـى إعـادة اكتـشاف مواهبه ومهاراته فى الاستقلالية . وقد تكون أنت بحاجــة لأن تجلــس لكــى تكف عن محاولة الهيمنة ثانية . لذا يجب أن تـشجعه ؛ ويجــب أن تتراجــع إلى الخلــف ؛ ويجــب أن تكــف يـدك ؛ ويجـب أن تدفع وتساند . إنه أمر طويل . إن معظم العلاقات الـناجحة تملـك عنـصراً مـشتركاً كـبيراً وهـو الاستقلالية . إن كل زوج يقـضى وقـتا منفـردا بعـيدا عـن الطـرف الآخـر لكى يحمل إلى العلاقة بيـنهما شـيئا مـا ، فـإن هـذا تـصرف صحي . تصرف جيد . هذا هو النضج .

القاعدة ٥٣

كن لطيفاً

يسهل للغاية في خضم الحياة المحمومة الحديثة التي أصبحنا نعيشها ، وكذلك العلاقات المعقدة أن ننسى أننا نتعامل مع كائنات بشرية حقيقية أي أنهم ليسوا مجرد أشخاص نلتقي بهما . من السهل أن تشرع في التعامل مع شخص ما على أنه أمر مسلم به ؛ وأن تفكر بأنك قد شكرته ، أو أثنيت عليه ، أو قلت له : " أرجوك " في الوقت الذى تكون في واقع الأمر قد تجاهلته ، وعاملته بغلظة التهميش والنسيان وعدم التقدير ، وكأن القدر قد ساقه خطأ إلى طريقك .

لكى تنجح علاقتك ، عُدْ ثانية إلى المستطيل رقم ١ لكى تشرع في اكتساب كل الصفات الكريمة بالمعنى التقليدى القديم للكلمة . يجب أن تعيدا التعرف على بعضكما البعض بشكل محترم بوصفكما كائنين بصدد التعامل من جديد بشكل لطيف طيب متمدن ومهذب . من الآن فصاعدًا سوف تقول : " من فضلك " ، و"شكرا لك " ، مهما تطلب الأمر في اليوم الواحد . كن مستشعرا لمشاعر الغير ، كن مجاملا ، اشتر هدايا لشريكك بدون أن يكون هناك سبب . اطرح عليه أسئلة لكى تثبت له مدى اهتمامك بما يقوله .

القاعدة ٥٣

عُدْ ثانية إلى المستطيل رقم ١ لكى تشرع فى اكتساب كل الصفات الكريمة .

اعتن بصحته وسلامته وأحلامه وآماله ، والجهد الذى يبذله فى العمل ، واهتماماته ومتعه . خصص وقتا لمساعدته . خصص وقتا للتركيز على احتياجاته ورغباته . خصص وقتا لكى تكون دائما رهن المساندة ؛ كن فقط آذاناً صاغية ؛ أبد اهتمامك ؛ أظهر له أنك مازلت تحبه ، لا تسمح للإهمال بأن يزحف عليك ، ويدمر علاقتك .

نحن نجيد فن التعامل مع الغرباء ، ونحتفظ بجل اهتمامنا لمن يعملون معنا . وهنا يضيع الشريك فى خضم الانشغال . ولكننا فى واقع الأمر يجب أن نعامل شركاءنا أفضل من أى شخص آخر . فهو من المفترض أن يكون الشخص الأكثر أهمية فى العالم بالنسبة لنا . يجب أن نثبت له أن هذه هى الحقيقة .

بالطبع ؛ إن كنت تفعل كل هذا بالفعل فعليك أن تعذرنى فى تذكيرى إياك به .

القاعدة ٥٣

لقد قرأت عن رجل ظل يشترى لزوجته حقائب يد جديدة ؛ ولكنها كانت دائما حقائب غير مناسبة ؛ إما غير كبيرة بما يكفى ، أو غير مناسبة لاحتياجاتها وقد حاولت أن تشرح الزوجة لزوجها أنه سوف يسعدها أن تؤدى هى المهمة نيابة عنه ، وأنها كانت ناضجة بما يكفى لذلك ؛ ولكنه أصرَّ على موقفه وأكد أن "الطراز " الذى ينتقيه لها أفضل مما سوف تنتقيه هى لنفسها . فى النهاية اشترت له حقيبة ، مما كان بمثابة صدمة بالنسبة له . أعتقد أن هذا كان حلا مثاليا من جانبها . إنها لم تتذمر ، أو تصح فى وجهه ، وإنما فقط مازحته . إنها عبقرية .

القاعدة ٥٤

ماذا تريد أن تفعل ؟

إن كونكما زوجين منذ وقت طويل لا يعنى أنكما أصبحتما شخصا واحدا ، وأنكما يجب أن تفكرا بنفس الطريقة ، وتفعلا نفس الشيء ، وتشعرا بنفس المشاعر ، وتتصرفا بنفس الطريقة ، لقد لاحظت أن أكثر العلاقات نجاحاً هى العلاقات التى يكون فيها الزوجان قويين مع بعضهما البعض ، وقويين بعيدا عن بعضهما البعض . إن أفضل علاقة هى العلاقة التى يكون فيها كلا الزوجين مساندين لبعضهما البعض . أى التى يعمل فيها كل طرف على مساندة اهتمامات الطرف الآخر حتى إن كانت هذه الاهتمامات بعيدة عن دائرة اهتمامه .

إن مساندة شريكك ، ودعم كل ما يريد أن يفعله تعنى أنك يجب أن تركز جيدا على نفسك لكى تنأى بها عن مشاعر الغيرة ، أو افتقاد الثقة أو الاستياء ، يجب أن تكون مهيأ لأن يكون هو مستقلا وقويا وقادرا على مواجهة العالم بدونك ، قد يكون هذا صعبا وقد يفرض عليك الكثير . قد يكون اختبارا حقيقيا لمدى اهتمامك ، ورغبتك فى توفير الحماية .

كلما منحته الحرية والتشجيع والسماح والتسامح ؛ زادت فرصتك أنت فى أن تحصد نفس المقابل . إن شعر شريكك بتشجيعك له ، وثقتك فيه فسوف يكون على الأرجح أقل عرضة للانجراف ، أو الرغبة فى الانفصال عنك ؛ لأنه أصبح يشعر أنه محبوس أو أسير ، كلما أبديت

القاعدة ٥٤

روح المساندة ؛ زاد لديه الشعور بأنه أصبح يتلقى معاملة طيبة ، وهذا شيء جيد .

> يجب أن تكون مهيأً لأن تمنحه الاستقلالية ، والقوة للتعامل مع العالم بعيدًا عنك .

ولكن ماذا لو اختلفت معه فيما يريد عمله ؟ عندئذٍ أخشى أنك يجب أن تعتني بأمورك الشخصية . يجب أن تدرك أنه كائن بشرى منفصل عنك يحمل هوية مختلفة ، ويحق له أن يفعل ما يحلو له ـ ما لم يكن هذا مؤلما لك ، أو يعرض علاقتكما بحال إلى أى خطر (مثل معاشرته لشخص آخر ، أو اقتراف جرائم من أى نوع) ـ وعليك أنت أن تقدم له المساندة . قد تكون بحاجة لمساءلته عما يريد عمله ، وما تجد أنت صعوبة فى قبوله . قد تجد أن المشكلة تكمن فيك أنت وليس فيه هو .

سل نفسك ـ إن فعل هذا ؛ إن نفذ ما يريد ؛ ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث ؟ هل سيُفسد جزء من الأرضية ؛ جزء من الحديقة ؟ هل سينفق المال على شيء لا تريده أنت فى واقع الأمر ؟ هل سيكون

القاعدة ٥٤

غائباً لمعظم أيام الأسبوع ؟ والآن قارن بين هذا وبين فكرة رحيله وانفصاله عنك ، وما سوف يعتريك إثر ذلك من شعور بالإحباط والتعاسة ، ما الوضع الأكثر سوءًا ؟

بالطبع ؛ ليس لأنه قال إنه يريد أن يفعل شيئا فسوف يفعله فى واقع الأمر ، هناك بعض الأشخاص الذين يتسمون بالعناد ، والذين سيتشبثون بفعل ما يريدون طالما تبدى أنت اعتراضك على كل شيء يقولونه . قل : " نعم " ، وقد يتراجع الطرف الآخر عن رأيه .

إن ألقيت نظرة على القاعدة ٦٤ ؛ فسوف تتعرف على المزيد عن الطريقة التى يجب أن تعامل بها شريكك ، وكيف أنك يجب أن تعامله أفضل مما تعامل أصدقاءك ، ولعل تحليك بروح المساندة يعد جزءا من هذا . نحن ننسى أن شركاءنا يملكون هوية مختلفة . ننسى أن لهم أحلاماً وخططاً وطموحات يسعون لتحقيقها . إن مهمتنا هى أن نشجعهم على العثور على طريقهم ، وتحقيق طموحاتهم ، وتوظيف مواهبهم واستغلال قدراتهم إلى أقصى حد ؛ مهمتنا أن نعمل على اكتمالهم وإرضائهم ، ولكن ليست مهمتنا أن نحط من قدرهم ، ونحقر أحلامهم ، ونعترض على خططهم ، أو نسخر من طموحاتهم . ليست مهمتنا أن نحبطهم ونحتقرهم ، ونضع العراقيل فى طريقهم ، أو نقلص قدراتهم . وإنما يجب أن نعمل على تشجيعهم للازدهار والترقى .

القاعدة ٥٥

كن البادئ بتقديم الاعتذار

لا تكترث بمن بدأ . لا تكترث بالموضوع ذاته . لا تكترث بالمخطئ والمصيب ، لا تكترث بالمسئول . أنتما الاثنان تتصرفان كطفلين عنيدين ، ويجب أن ينصرف كل منكما فورا إلى غرفته الآن . بالطبع لا ؛ كلنا يتعثر من وقت إلى آخر ؛ هذه هى الطبيعة البشرية ، ومن الآن فصاعدًا ؛ إن كنت تريد أن تكون لاعبا ماهرا ؛ وأستطيع أن أرى ذلك فى بريق عينيك ؛ يجب أن تكون البادئ فى تقديم الاعتذار . هذا هو كل المطلوب ، والهدف من القاعدة . لماذا ؟ لأن هذه هى الطريقة التى يجب أن يتصرف بها اللاعب الماهر . نحن الأوائل ، يجب أن نفخر بأننا كذلك ؛ لأننا نتمتع بثقة كبيرة فى أنفسنا ، وهو الحس الذى يجعلنا لا نشعر بأى امتهان فى المبادرة بتقديم الاعتذار . لا نشعر بالتهديد أو التحدى أو الضعف . يمكننا أن نعتذر ، ومع ذلك نحتفظ بشعورنا بالقوة . يمكننا أن نعتذر ، ونبقى على كرامتنا واحترامنا .

سوف نقدم الأسف لأننا نشعر بالأسف . ونحن نشعر بالأسف لأننا انجرفنا فى جدل لا طائل من ورائه من أى نوع كان ؛ ولأننا أثناء هذه المجادلات الدائرة نسينا خمس قواعد على الأقل من القواعد التى كان يجب أن نتمسك بها .

القاعدة ٥٥

وكمـا تـرى فإن حدوث خلاف مهما كان الخلاف ثانويا أو تافها فهذا يعنـى أنـك اقترفـت بعـض الأخطـاء البسيطة ، ولهذا يجب عليك أن تكـون الـبادئ فـى تقـديم الاعتذار ؛ لأنك مخطئ أياً كان نوع الجدال الدائـر . إن الجـدل هـو مـا نأسـف علـيه لأنـنا نـبلاء ؛ لأنـنا دمـثو الخلـق ؛ ولأنـنا كـرماء الـنفس والروح ؛ ولأننا نتمتع بالكرامة والنضج والحـس المـرهف والخلـق الـرفيع . أعلـم ؛ أعلـم ؛ يـا إلهـى علىَّ أن أتحمـل كل هذا ، وأكون فى نفس الوقت المبادر بالاعتذار . إنـها مهمة صـعبة ؛ إنـه أمر طويل . ولكن عليك أن تطبقه ، وتلمس بنفسك مدى إيجابيته . إن المشهد سوف يكون رائعا أمامك من الخلفية الأخلاقية .

يمكنك أن تأسف ، أو تقدم اعتذارك مع الاحتفاظ بكرامتك واحترامك .

ومـاذا لـو كـان كلاكمـا يقـرأ هـذا الكـتاب ؟ يـا إلهـى ، إذن علـيكما ألا تخـبرا بعضكمـا البعض بذلك ـ القاعدة رقم ١ ـ ولكن عليك إذن أن تـسارع لكـى تكـون الـبادئ بالاعـتذار ، قد يكون هذا مثيرا للاهتمام . أخبرنى كيف سارت الأمور ؟

القاعدة ٥٥

إن تقديم الاعتذار يحمل فوائد عدة حتى إن كان الاعتذار يقف فى حلقك ، وتجد صعوبة فى التلفظ به . إن هذا لن يمنحك فقط التفوق الأخلاقى ، وإنما سوف يشتت التوتر ، ويتخلص من كل المشاعر السيئة وينقى الأجواء . أنت إن بادرت بالاعتذار ؛ سوف يقدم الطرف الآخر على الأرجح على الاعتذار إليك . ربما .

تذكر دائما أنك لا تعتذر عن الخطأ أو الذنب ، أو الشىء الذى اقترفته وإنما تعتذر عن افتقادك للنضج الذى جعلك تنخرط فى الجدل فى المقام الأول ؛ تعتذر لأنك فقدت توازنك وحكمتك ؛ تعتذر لأنك نسيت القواعد ؛ تعتذر لأنك كنت مجادلا وصبيانيا أو عنيدا أو فظا أو أياً كان . يمكنك أن تخرج من غرفتك الآن .

القاعدة ٥٦

سر هذه الخطوة الإضافية فى محاولة لإرضائه

ماذا ؟ يجب أن تكون أول من يبادر بتقديم الاعتذار ، ويجب أن تقدم له التشجيع والمساندة والحرية والدعم ؛ يجب أن تكون لطيفا ؛ وهنا أضيف الآن أنك يجب أن تخطو تلك الخطوة الإضافية فى محاولة لإسعاده أيضا . أجل ؛ سوف يظن أى شخص أنك تفعل هذا بدافع الحب ، كما أنك تعتقد أنك تفعل ذلك من أجل الشخص الذى تعشقه وتحبه وتحترمه ، وتحمل له جل المشاعر وأعظمها ، أى من أجل شخص تعتنى وتهتم بأمره . تحديدا . هذا هو تحديدا ما أقصده ، يجب أن تتخذ هذه الخطوة الإضافية من أجل الشخص الأكثر أهمية بالنسبة لك فى هذا العالم ؛ الشخص الذى تحبه ، وتكن له كل الإعزاز ، وتهتم بأمره ؛ فهو أهم كائن بشرى فى حياتك . إننى أتحدث هنا عن حبك ؛ رفيقك ؛ كنزك ؛ توأم روحك ؛ حبيبك وصديقك . إذن ما مشكلتك ؟ ما سبب إحجامك عن فعل هذا ؟ لماذا لم تكن تفعل ذلك بالفعل من قبل ؟

حسناً ، إن كنت تريد ذلك ؛ فما الذى يفترض بك أن تفعله ؟ الأمر سهل . فكر مسبقا . خطط لأعياد الميلاد بما يفوق مجرد تقديم الهدية ، وبطاقة التهنئة ، وبعض الورد ، ومشروبين فى مكان فاخر خارج المنزل ، وهذا إذا كنت محظوظا هذا العام . فكر فيما يحبه

القاعدة ٥٦

ما سبب إحجامك عن فعل هذا ؟ لماذا لم تكن تفعل ذلك بالفعل من قبل ؟

شريكك ؛ فيما يريده لعيد ميلاده ؛ فكر فى الأشياء الخاصة ؛ فى العطلات ؛ فى عطلة نهاية أسبوع طويلة ؛ فى حفل عيد الميلاد . فكر فى كل ما هو جديد ومبتكر ومثير . فكر بشكل مبتكر ؛ فكر فيما يريده شريكك بحق وامنحه إياه . وأنا لا أتحدث هنا عن المال . وإنما أعنى أن تسعى لمفاجأته ؛ أن تبحث عن الأشياء الصغيرة التى سوف تسعده وتثبت له أنك تفكر فيه . إن إعداد الأشياء مسبقا سوف يثبت له كم هو خاص بالنسبة لك ، وكيف أنك تهتم بأمره ، وتعتنى به .

إننى أقصد هنا أن تبحث عن طرق لإسعاده فوق الحد المعتاد ؛ عن طرق تفوق المتوقع ؛ تفوق كل ما يمكن أن يفعله أى شخص آخر . إنها فرصة رائعة لكى تكون مبدعا ؛ ومغامرا ؛ ومختلفا ؛ وغير تقليدى ؛ مهتمًا ومحبًا فى نفس الوقت . ألا تملك وقتًا ؟ إذن عليك أن تعد قائمة أولوياتك من جديد ، ما الذى يمكن أن يكون أكثر أهمية من حبيبك وشريكك وصديقك ؟ (نعم ؛ أتحدث عن شخص واحد وليس ثلاثة أشخاص) .

القاعدة ٥٧

احتفظ دائما بشخص ، أو شيء يسعد بلقائك

لنعد ثانية إلى المرأة وكلابها . عندما تعود تلك المرأة إلى كلابها ؛ فإنها تبدى دائماً سعادتها برؤيتها ؛ ولكن هذا هو ما تفعله الكلاب دائماً . مهما أساءت معاملتها ؛ فإنه يجن جنونها دائما عند رؤيتك . بالطبع ؛ أنت تريد أن يعاملك شريكك بهذه الطريقة ؛ أن يجن جنونه عندما تعود إلى المنزل . وأنا واثق أن هذا هو ما يحدث بالفعل ؛ أليس كذلك ؟ وبالطبع أنت تفعل نفس الشيء عندما يعود هو إلى المنزل ؟ كلا ؟ لِمَ لا ؟ نعم ؟ أحسنت .

نحن جميعا بحاجة إلى شخص يسعد لرؤيتنا . فهذا يشعرنا بالجدارة والاستحقاق . إنني أعشق الابتعاد للعمل ليوم أو اثنين ، ثم أعود

> نحن جميعاً بحاجة إلى شخص يسعد لرؤيتنا ، فهذا يشعرنا بالجدارة والاستحقاق .

القاعدة ٥٧

وأجد أبنائى فى انتظارى ـ كما يفعل الأبناء ـ وقد مد كل منهم يده بذلك التساؤل : " هل جئتنا بشىء ؟ " مرسوما على وجوههم .

أو عندما يعود الأبناء من المدرسة ، وتسألهم عن يومهم فيردون مهمهمين . إنه أمر منعش . ولكنك مع ذلك تظل تسعد برؤيتهم ، فأنت بالنسبة لهم شخص أو شىء خاص بهم .

إن الضوء الأحمر فى زر تشغيل التلفاز لا يكفى . أنت بحاجة إلى شخص أو حيوان منزلى . يزعم أحد أبنائى أن قطته تسعد دائما لرؤيته ، وقد حاولت أن أتبين هذا الشعور على وجهها ؛ ولكننى لم أصل إلى شىء ؛ لأن القطة ليست من أبنائى .

إن اقتناء شخص أو شىء يسعد لرؤيتك أمر مهم ؛ لأنه يشعرك أن هناك شخصاً يحتاج إليك ، ومن ثم يمنحك هدفا ؛ ويمنعك من أن تبقى أسير نفسك ، ويمنحك سببا لمواصلة حياتك . ولكن ماذا لو كنت تعيش بمفردك وليس لديك حيوان منزلى أو أبناء ؟ حسنا ؛ تطوع أو شارك فى الأعمال الخيرية ؛ إنها طريقة جيدة لكى تقتنى سريعا شخصا ما يسعد برؤيتك . وثانية أكرر ؛ سوف تجده عند عتبة بابك .

حتى على الرغم من عيشها بمفردها على أطراف لندن حيث لا يتحدث الجيران مع بعضهم البعض ؛ اكتشفت صديقة لى أن هناك رجلا مقعدا يعيش على بعد مسافة قليلة منها . وقد لاحظت أنه يختلق دائما الأعذار لكى يبدو وكأنه "يمر مصادفة أمام بابها " وهى عائدة من عملها إلى المنزل . لقد كان من الواضح أنه يعانى من الوحدة ، وأنه كان يقدر هذا الحديث المقتضب السريع معها (أو الحديث الأطول إن أمكن) . لقد كان يسعد برؤيتها . من الذى يسعد برؤيتك ؟

القاعدة ٥٨

اعرف متى تنصت ومتى تتصرف

لا أدرى يا رفاق إن كانت هذه القاعدة من بين القواعد الصعبة ولكننى أجدها بالغة القسوة . فأنا كلما سمعت بأن شخصا يواجه مشكلة أجد نفسى أهرع لفعل شىء ، وأنا لا أكترث فى واقع الأمر بهذا الشىء الذى سوف أفعله بقدر ما أكترث بأننى يجب أن أفعل شيئا ؛ أى شىء .

ولكن واقع الأمر هو أن ما يطلب منى عادة هو أن أجلس وأنصت . إن الشخص يقص علىَّ مشاكله ، أو يفضى إلىَّ بأزمته ، ولا يهدف من وراء ذلك أن أهرع لنجدته وأهب لإنقاذه ، أو أثب لكى أدافع عنه أو أواجه العالم من أجله (أى أن أكون بطلا فى واقع الأمر) ، وإنما هو بحاجة فقط إلى آذان مصغية متعاطفة ؛ إلى حضن يبكى فيه قد يكون هذا مفزعًا بالنسبة لك ؛ هو بحاجة إلى " استجابة ما " ؛ إلى رأى استشارى ؛ وانتباه كامل وبالغ مصحوب بتواصل بصرى . هذا هو الجزء الخادع ؛ لأننى بمجرد أن أسمع المشكلة ؛ أجد نفسى فاقدا للتواصل بمعنى أننى أتقوقع على ذاتى بحثا عن الحل اللائق .

ولكن بالنسبة لى ؛ فإننى عندما أواجه مشكلة لا أبحث عن كلمات التعاطف والعبارات الملطفة . لا أبحث عن تعاطف أو أيد حانية . وإنما أبحث عن حل ؛ أو عن عرض بالمساعدة ؛ أو عن يد تنجدنى ؛ أو عن حبل أتمسك به لكى أطفو على السطح .

القاعدة ٥٨

ولكن هذا يعنى أن كل مشاكلى مادية ، وبحاجة إلى حلول عملية ، أى طبيعة المشاكل التى يواجهها الرجال . ولكن المشاكل التى أجدها بالغة الصعوبة هى تلك المشاكل التى تفرض عليك الإنصات ، وهى بالتالى بحاجة إلى حل مختلف تماما . إن معرفة الوقت الذى يجب أن تصغى فيه ، والوقت الذى يجب أن تتصرف فيه هى إحدى المهارات بالغة الأهمية التى يجب أن تعمل على تنميتها . إننى مع ذلك مازلت أبذل جهدا كبيرا لكى أمنع نفسى عند الإنصات إلى مشكلة من أن أبقى منصتا بدلا من أن أهرع للتصرف .

هناك بالطبع بعض المشاكل التى ليس لها حل ؛ أى أن الشخص الذى يقصها لا يبحث عن حل وإنما هو يحكى لأنه يريدك أن تشاركه . قد يكون بحاجة إلى التعاطف ، أو مشاركته الحزن أو الصدمة أو إبداء مشاعر طيبة ، أو منحه نصيحة عاطفية ، أو التربيت على يده . إن معرفتك لوقت تقديم النصيحة أو الإنصات ، أو تقديم المساعدة المادية الحقيقية هى مهارة يجب أن تكتسبها ، ويجب أن يتقنها كل لاعب ماهر . (نعم ؛ نعم ؛ مازلت أضل طريقى كثيرًا فى هذا الصدد) .

> إن معرفتك لوقت تقديم النصيحة ، أو الإنصات ، أو تقديم المساعدة المادية الحقيقية هى مهارة يجب أن تكتسبها .

القاعدة ٥٩

أَحِبْ حياتكما المشتركة

إذن لقد تقابلتما ، ووقع كل منكما فى هوى الآخر ، واتخذتما قرارا بأن تقضيا حياتكما معًا . وهو ما سوف يحدث كما أتمنى . ولكن عند أى مستوى ؟ إننى لا أمزح هنا ، وإنما أنا جاد . أى أنكما سوف تكتفيان بالعيش معًا ؛ أى اجتياز الأيام معًا ؛ بدون أى تواصل حقيقى على ما أخشى . يجب أن تحب حياتكما معًا . أفعل ماذا ؟ تحب . إن تواجدكما معًا هو علاقة وثيقة ؛ ومشاركة للتجربة ؛ وقصة حب تصنع الأحلام تتقاسمانها معًا . إن الحب لايعرف صوت النوم (أو حتى الإغفاءة البسيطة) ؛ لا يعرف من لا يزعج نفسه ببذل الجهد . يجب أن تبذل جهدا ، ويجب أن تبقى يقظاً ؛ ويجب أن تحرص على التواصل ؛ على التناغم . يجب أن تتشاركا الأحلام والأهداف والطموحات والخطط . يجب أن تحبا بقاءكما معاً .

انظر ؛ أعرف أن كل العلاقات تتعرض لمواقف صعبة وأزمات . أعلم أنه قد يصيبنا الاعتياد بل السأم قليلا فى بعض الأحيان . ولكنك قد كرست حياتك من أجل إسعاد شخص آخر على نحو ما ، وهو ما يتطلب تركيزا وقوة وحبا ودافعا وحماسا وجهدا . ما هذا ؟ ألا تكرس نفسك لسعادة شخص آخر ؟ إذن ما الذى تفعله ؟ هذا هو أهم شىء فى العلاقة ؟

القاعدة ٥٩

.... ولكنك قد كرّست حياتك من أجل إسعاد شخص آخر .

يجب أن تحمل اهتماما حقيقيا ؛ يجب أن تبقى محبا ؛ يجب أن ترغب فى أن يشعر رفيقك بالسعادة والرضا والنجاح والاكتمال .

فى عالم مثالى ؛ لن تحظى إلا بشريك واحد (أعلم أن الكثيرين يمرون بتجارب عديدة ، ويرتبطون بأكثر من شخص على مدى حياتهم ، ولكن الهدف يكون دائما هو أن يبقى مع رفيقه طوال العمر) . هذه هى فرصتك لأن تحظى بعلاقة وثيقة قوية قائمة على الثقة والمسئولية المتبادلة والسعادة والدافع المشترك وتحقيق الامتياز . أليس كذلك ؟ إذن ما الخطب ؟ يجب أن تكون العلاقة كما ذكرت إن كنت عازمًا على اكتساب الأفضل . إن شريكك ليس متواجدا لكى تجد شخصا تثرثر معه عندما تشعر بالإحباط ، وترغب فى صحبة أحد . إنه متواجد معك ؛ لأنه يحبك ولأنك تحبه . إنه متواجد من أجل علاقتكما معًا . ألا يكفى هذا دافعًا لعيش الحياة عن آخرها بكل مباهجها ؟ ألا يكفى هذا لأن تحب العيش مع رفيقك ؟ إن كان الأمر كذلك ، إذن فأنا أجهل ما أتحدث عنه .

القاعدة ٦٠

احرص على أن تكون علاقتك الزوجية الحميمة فرصة لتعميق الحب

إذن ! هل سنتحدث عن العلاقة الزوجية الحميمة الآن ؟ حسنا ؛ كلا في واقع الأمر ؛ بل ما سوف أتحدث عنه هو الحب . إن كنت تحب وتُحَب ؛ فسوف يكون جزءا من العلاقة الطبيعية أن تتبادل الحب ، وهو أمر ممتع ومحفوف بالمشاكل من كل نوع . في ظل أية علاقة ؛ وبما أننا نجيد فنون اللعب ؛ فيجب أن نتسم بالرقة والطيبة والاحترام والتحفيز والإبداع والاحترام وإبداء الاهتمام ، وفي ظل العلاقة الزوجية الحميمة ؛ يجب أن تتسم بكل هذه الأشياء أيضا ـ الاحترام والطيبة إلخ . يجب أن تضع في اعتبارك كل احتياجات رفيقك ويجب أن تسعى لتنفيذها بدون أي تدخل شخصي من جانبك بمعنى الامتناع عن كل ما تجده محرجا أو صعبا . يحق لنا أن نحظى بالخصوصية ، يحق لنا أن نحظى بالاحترام ؛ يحق لنا أن نحظى بمنتهى التقدير للذات .

وهذا ما ينطبق على شريكنا أو رفيقنا أيضا . إن الاهتمام بالطرف الآخر هو المفتاح . نحن بحاجة لأن نضع في اعتبارنا كل احتياجات الرفيق ، وكل ما يحبه ، وما يرغب فيه ، وكل ما هو قادر على عمله . يجب أن نتسم بالخلق الرفيع .

نعم ؛ في ظل كل هذا سوف تجد مساحة ومكانا للحب ؛ للإثارة ؛ لكل الممارسات الزوجية المثيرة . لا يجب أن نُحجم بدافع

القاعدة ٦٠

يحق لنا أن نحظى بالخصوصية ؛ يحق لنا أن نحظى بالاحترام ؛ يحق لنا أن نحظى بمنتهى التقدير للذات .

الاهتمام بالطرف الآخر ، أو لأننا نريد أن نحافظ على احترامنا . أنا لا أعنى بهذا أن تكون غير مثير أو أن تكون جريئا أو مملا فقط ؛ لأنك تحرص على راحة شريكك وخصوصيته وصحته وحميميته . حتى أكثر الأحباء اهتماما بمشاعر بعضهما البعض ، وأكثرهم رقة يمكن أن يقوما بالعلاقة الحميمية بمنتهى الإثارة .

إن العلاقة الحميمة مع زوجك الذى تحبه هو شرف على نحو ما . إن ممارسة الحب هو الاقتراب إلى أقصى مدى من شخص بشرى آخر ؛ هو الحميمية فى أقصى صورها . نحن إن لم نتحرك بمنتهى الاحترام فى هذا الجانب ، إذن ما الذى نفعله ؟ إن الاحترام ينبع من المعرفة ، والمعرفة ليس فقط بأفضل ما يحبه شريكك ، ولكن معرفتك بكل مجريات الأمور . يجب أن تكون ماهرا قدر الإمكان ، وإن لم تكن كذلك ؛ فإن الأمر يستحق أن تكرس له بعض الوقت للتعلم . ليس هناك ما يعيب فى اكتساب المعرفة والتعلم . لا يمكن أن نولد جميعا ونحن نحمل شهادة تفوق فى ممارسة العلاقة الحميمية ، وامتياز فى الحب .

القاعدة ٦١

لا تكف عن الحديث

نعم ؛ يجب ألا تكف عن الحديث . عندما تلوح مشكلة فى الأفق فإن التحدث هو ما سوف يزيحها . عندما نمر بظروف عسيرة ؛ فإن الحديث هو الذى سيفسح لنا طريق تخطى الصعاب . عندما نتسم بالتفاؤل والحماس ؛ فإن الحديث هو ما سوف يساعد رفيقنا على تخطى محنته .

إن لم نكن نتحدث فهذا يعنى أن هناك خطأ . إن لم نكن نتحدث فما الذى نفعله إذن ؟ إن الحديث يساعدنا على الفهم والإصغاء والمشاركة والتواصل .

> إن لم نكن نتحدث ، فهذا يعنى أن هناك خطأ ، إن لم نكن نتحدث فما الذى نفعله إذن ؟

يفترض الكثيرون أن الصمت يعنى أن هناك مشكلة ؛ ثمة خطأ . بالطبع ؛ نحن لسنا مطالبين بملء كل لحظات الصمت ؛ ولكن هناك بعض القواعد الأساسية للتأدب أثناء الحوار .

القاعدة ٦١

- يجب أن تبدى اهتمامك بما يقوله شريكك . واحذر الهمهمة أو التنهد لا يكفى .
- يجب أن تبدى له متابعة لحديثه كل بضع ثوان ؛ يجب أن تريه أنك مازلت يقظا وحيا ومتواجدا ومهتما ومنتبها ـ قد يكون هذا من خلال إيماءة ، أو التلفظ بكلمة نعم أو كلا ؛ أو إصدار صيحة تشجيع (أجل ؛ حقا) .
- يجب أن تدرك أن التحدث جزء من واجباتك كحبيب أو رفيق ، ولذا يجب أن تتقنه .
- الحديث الجيد يقود إلى الحب الجيد ، إن لم تكن تتحدث فهذا يعنى أنك لا تغازل وأنك لا تمسك بيد رفيقك ؛ ولا تثيره .
- إن الحديث يساعد فى حل المشاكل ؛ والصمت لا يزيدها إلا تفاقما .
- إن الحديث يبقيكما معاً ، إنه ما اعتدت أن تفعله عندما سقطت فى هوى رفيقك أول مرة ؛ ألا تذكر ؟

هناك من الواضح وقت ومكان للصمت (انظر القاعدة ٥٨) ـ ولكن التحدث ظاهرة صحية وبناءة وحميمة ومحبة وودودة ورقيقة وممتعة . إن الصمت يمكن أن يكون مملا ومعوقا ومدمرا ومهددا . كما أن هناك حديثا جيدا وآخر مضيعا . احرص على ألا تثرثر فقط لملء الصمت بأحاديث تافهة . إن الحديث يجب أن يكون له هدف على الرغم من أنه لا بأس من الثرثرة فى بعض الأحيان . ولكن الوعظ لن يفيد . إذن عليك تحرى الصواب فى حديثك الآن .

القاعدة ٦٢

احترم الخصوصية

" أريد أن أبقى بمفردى ... " يحق لكل منا وهو حق طبيعى أن يحظى بالاحترام والخصوصية والثقة والصدق . ولكن من بين كل هذه الحقوق تبدو الخصوصية الأكثر قدسية ، والأكثر حرمة ، والأكثر بعدا عن الانتهاك .

يجب أن تحترم خصوصية شريك حياتك ، وهو ما يجب أن يفعله هو الآخر . إن لم تفعل ؛ فعليك أن تتفقد باقى الأشياء جميعها ، الثقة والاحترام والصدق ، أيضا . إن افتقدها جميعًا ؛ فهذا يعنى أنك تفتقد العلاقة ذاتها ، وأنا لا أدرى صراحة ما الذى يمكن أن يطلق عليها غير أنه قد انقضى عمرها . إذن سوف نفترض أنك تملك علاقة جيدة وصحية ، وهذا يعنى أنك يجب أن تحترم خصوصية شريك حياتك . فى كل الجوانب .

إن قرر شريك حياتك ألا يتحدث فى أمر ما ؛ فله ذلك ، ولا يحق لك أن :

- تتملق .
- تهدد .
- تبتز عاطفياً .
- ترشو .
- تسحب امتيازات .
- تحاول أن تعرف بطرق ووسائل ملتوية .

القاعدة ٦٢

ولكن ؛ إن الإغراء في هذه الحالة وسيلة مرفوضة تماما . إن الخصوصية لا تعنى فقط ألا تفتح البريد الخاص بشخص آخر ، وألا تستمع إلى رسائله الهاتفية ، أو قراءة بريده الإلكترونى عندما لا يراك . وإنما الخصوصية تعنى أنه يمكن أن يتكتم ما يريد . كلنا بحاجة إلى مستوى معين من الفخر والكرامة فى حياتنا . ولعل الخصوصية فى الحمّام هى الحد الأدنى المتعارف عليه فى واقع الأمر . إن الحمّام المشترك أمر مكروه ناهيك عن استخدام شخصين له فى آن واحد ، أجل كم هذا بغيض ، وهو من الأشياء غير المجدية وغير الضرورية ، فلا تفعل ذلك . لقد ذكر وستون تشرشل أن السبب الذى جعله ينجح فى البقاء على زواجه على مدى ٥٦ عاما ـ أو أياً كانت الفترة ـ هو أنه كان لكل منهما حمّام منفصل عن الآخر . إذن عليك أن تحرص على خصوصيتك ، ولا تتلصص على خصوصية أحد . يمكنك أن تطبق هذه القاعدة على أى شخص آخر فى الكون بأسره ؛ وليس شريكك فقط .

إن كنت تشعر بحاجة للتطفل على خصوصية أحد ، فيجب أن تُلقى أولاً نظرة طويلة متفحصة على نفسك وتتبين السبب الذى يدفعك إلى ذلك .

القاعدة ٦٣

تأكد أن كليكما يحمل نفس الأهداف المشتركة

عندما نلتقى لأول مرة ، ونسقط فى حب بعضنا البعض ؛ يهيأ إلينا أننا نعرف كل ما يخص هذا الحب ، ونظن أن لدينا نقاطاً مشتركة كثيرة ، ويبدو كل شىء سهلاً وتلقائيًا وطبيعيًا . ونحن بالطبع نرغب فى أن يوافقنا الطرف الآخر فى كل هذه المشاعر . بالطبع نحن وجهان لعملة واحدة ، بالطبع سوف نسير معاً على نفس الدرب .

خطأ؛ خطأ ؛ خطأ . إن الدرب سوف يتفرع إلى دروب فى بعض الأوقات ، وإن لم تكن حريصا فسوف تفقد رؤيتك للطرف الآخر تماما وإلى الأبد . يجب أن تحرص دائما على التأكد مما إذا كان كلاكما يسير وفق خريطة واحدة ؛ وما إذا كان كلاكما يسعى لنفس نقطة الوصول ؛ وما إذا كان كلاكما يتحرك فى الأصل فى نفس الاتجاه .

إذن ما أهدافكما المشتركة ؟ ما وجهتكما من وجهة نظرك ؟ كلا ؛ لا تخمن هنا ، لا تفترض أو تخمن أهدافا . يجب أن تعرف ما يفكر به شريكك ، وما أهدافكما المشتركة ، وما رأيك أنت . قد تكون أهدافكما متباينة تمام التباين . أو قد تكون على العكس شديدة التقارب . وإنك لن تعرف إلا إن سألت ؛ بشكل خفى بالطبع ؛ إياك أن تخيف الطرف الآخر .

القاعدة ٦٣

> يجب أن تحرص دائمًا على التأكد مما إذا كان كلاكما يسير وفق خريطة واحدة .

ويجب أن تفرق بين الأهداف المشتركة والأحلام المشتركة ، كلنا نحمل أحلاما ـ ذلك الكوخ على شاطئ البحر ؛ تلك الرحلة حول العالم ؛ والسيارة الفيراری ؛ والمنزل الثانی فی أرقی الأماكن ؛ وقبو تخزين البضائع (الممتلئ عن آخره بالطبع) ؛ وحمام السباحة الأوليمبی ؛ ولكن الأهداف شیء مختلف عن ذلك . الأهداف هی إنجاب أبناء (أو عدم الإنجاب) ، كثرة السفر ؛ والتقاعد فی سن مبكرة ، الحياة فی أسبانيا ؛ وتنشئة أطفال سعداء متوائمين ، وبقاؤكما معًا ، الانتقال إلى الريف أو إلى المدينة ، الاستقرار معًا وممارسة العمل من المنزل ، إدارة عملكما معًا ، اقتناء كلب . إن الأحلام هی الأشياء التی تهدف إلى الحصول عليها فی يوم ما ، أما الأهداف فهی ما نسعى لتحقيقه معًا ، الأحلام هی مكتسبات قد يتطلع إليها أی منكما ، أما الأهداف فهی الغايات المشتركة التی يحتاج كل منكما إلى الآخر لتحقيقها ؛ لأن تحقيقك للهدف بدون الطرف الآخر سوف يفقد معناه .

القاعدة ٦٣

إن هـذه القاعدة تعنى المراجعة . ولكى تراجع ؛ عليك أن تتحدث مع شـريكك عن الهدف الذى تتحركان صوبه ، وما تفعلانه . لا يجب أن تكون المهمة مجهدة . يمكن أن تكون مجرد مراجعة بسيطة فقط للتأكد مـن الأساسـيات ، والـتأكد مـن أنكمـا مازلتما معًا على نفس الدرب لا يجـب أن تكون المراجعة مفرطة التفاصيل ، وإنما يمكن أن تقتصر على بعـض الأسـئلة البـسيطة للتأكد من أنكما تسيران بشكل عام فى اتجاه واحد بدلا من أن تضلا الطريق .

عامل شريك حياتك بشكل أفضل من معاملتك لأقرب أصدقائك

كنت أحادث صديقة عن هذه القاعدة ذات يوم ، ولكنها أبدت اعتراضها البيّن . وقد ذكرت أنك يجب أن تعامل أصدقاءك على نحو أفضل ؛ لأنهم يعرفونك بشكل أفضل ، ويستحقون كل هذا الإخلاص . وتحدثت بعدها مع صديقة أخرى ولكن رأيها كان مختلفاً مع الرأى السابق ، حيث أخبرتنى أنها يجب أن تعامل شريك حياتها على نحو أفضل لأنها تعرفه بقدر أقل . إنه أمر محير . وما أقصده هو أنك يجب أن تعامل شريك حياتك بشكل أفضل من معاملتك لأصدقائك ؛ لأنه حبيبك وصديقك فى آن واحد . بل هو فى أفضل الحالات صديقك الأمثل .

إن لم يكن كذلك ؛ فمن هو ؟ ولماذا ؟ هل لأنه من الجنس الآخر ، وأنت تريد صديقاً من نفس جنسك ؟ أم العكس ؟ هل لأنك لا تستطيع أن ترى المحب على أنه صديق ؟ (إن أجبت بنعم عن هذا السؤال ؛ فكيف ترى شريكك إذن .... ؟ ما الدور أو الوظيفة التى يقوم بها كشريك لك ؟)

إننى أتحدث هنا ثانية عن الإدراك الواعى . إن معاملة شريكك أفضل من أقرب صديق لك يعنى أنك قد فكرت فى الأمر ، واتخذت قرارا واعيا بأن تفعل هذا ، أو ألا تفعل هذا إن كان هذا هو الحال .

القاعدة ٦٤

كنت أظن أن معاملة الشريك أفضل من أقرب صديق أمر مسلم به . وهذا يعني عدم التدخل ؛ واحترام الخصوصية ؛ والتعامل معه باعتباره شخصاً ناضجاً مستقلاً . ولكنك عليك فقط أن تلقى نظرة حولك لكى تلاحظ أن هناك من يعاملون شركاءهم على أنهم أطفال صغار ؛ يسعون لتدليلهم ومجادلتهم وانتقادهم ، والتهكم عليهم . إنهم لا يفعلون هذا مع أصدقائهم . إذن ما الذى يدفعهم إلى عمل هذا مع شركائهم ، وهم من المفترض أن يكونوا أكثر الأشخاص أهمية فى حياتهم ؟

> كيف ترى شريكك إذن .... ؟
> ما الدور أو الوظيفة التى يقوم بها
> كشريك لك ؟

سوف أعطى لك مثالا . أنت راكب داخل سيارة يقودها أحد أصدقائك . يقترف صديقك خطأً فادحاً (ولكنه مع ذلك ليس خطيرا) . سوف تشرع على الأرجح فى ممازحته ، والسخرية من الأمر ، والآن تصوّر نفس الموقف مع شريكك . هل :

القاعدة ٦٤

- تهزأ به ؟
- تظل تذكّره بما اقترفه لفترة طويلة ؟
- تخبر الجميع بما فعله ؟
- تتولى القيادة نيابة عنه لفترة على اعتبار أنه غير جدير بالثقة ؟
- سوف تعامله بنفس الطريقة التى عاملت بها صديقك ؟

أتمنـى أن تكـون إجابـتك هى الأخيرة ؛ ولكن معظم الأزواج لن يفعلوا هذا فى ظل نفس الموقف . راقب ما سوف يفعلونه .

القاعدة ٦٥

القناعة هدف أسمى

إن سألت الكثيرين عن غايتهم فى الحياة فسوف يجيبون : " فقط أن أكون سعيدا على ما أظن " ، وينطبق هذا على ما يريدونه أيضا لأبنائهم " لا أبالى بما يفعلونه طالما هم سعداء " ربما يجدر بك أن تتمنى لابنك أن يكون رائد فضاء أو جراح مخ ؛ لأنك على الأقل سوف تملك وقتها فرصة تحقيق الهدف . يمكن أن تدربهم . ثم يمكنك بعدها أن تُكسبهم المهارة .

إن السعادة هدف مراوغ سوف تضنيك مطاردته . إن السعادة نهاية مطاف ، بينما التعاسة تكمن فى الطرف المقابل . إنها حالة على طرف نقيض يقابلها البؤس فى الطرف الآخر . إن تفقدت الأوقات التى شعرت فيها بالسعادة فى حياتك ، أو فكرت أنك كنت سعيدا فيها ؛ أستطيع أن أجزم لك أنه قد اعتراك فى نفس الوقت مشاعر متطرفة أخرى مصاحبة لهذا الإحساس . وقت ولادة طفل ؟ شعرت بالإثارة أليس كذلك ؟ شعرت بالدهشة أليس كذلك ؟ شعرت بالارتياح بعد أن تمت الولادة بنجاح ؛ أليس كذلك ؟ ولكن هل شعرت بالسعادة ؟ لست واثقا .

يظن الناس أنهم سوف يشعرون بالسعادة أثناء قضاء العطلة بسبب الاسترخاء والتحرر من كل الأعباء والحماس ، وهو ما يحدث بالفعل .

القاعدة ٦٥

أن يكـون هدفك هو السعادة ، و " استهداف الأعظم " ، إنه هدف لن يسعك بلوغه ؛ لأنه ليس هناك حد نهائى أقصى . وإنما ستجد نفسك تـتطلع دائمـا للمـزيد ، والمـزيد طوال الوقت . بدلا من أن يكون هدفك هـو السعادة ، فمن الأفضل أن يكون الهدف هو الرضا أو القناعة . هذا شىء يمكنك بلوغه . إنه هدف يستحق .

ينطـبق هـذا بشكل خاص على العلاقات ؛ والجميع يبحث عن الرفيق أو الـرفيقة المثالـية . كلـنا يبحث عن المشاعر المتأججة ، والغرق حتى الأذنـين فـى الحـب والتوافق المذهل ، والأحاسيس الفياضة والشاعرية الخيالـية . رائـع . لكـن هـذه المشاعر لن تدوم . عليك أن تعود أحيانا إلى الواقـع . عليك أن تواصل حياتك . لا أحد يستطيع أن يعيش مثل هذه الحدة طوال الوقت . إن الرضا أو القناعة هى ما تتطلع إليه بعدما تخـبو المـشاعر المـتأججة ، وتعود للاستقرار فى إطار سعادتك البسيطة المـسترخية . بـل إن القـناعة ـ فـى واقـع الأمـر ـ هـى الهـدف الـذى يستحق لأنه يدوم .

وهـذا يعنى أنك إن وجدت نفسك بصحبة شخص لا تعتريك معه مشاعر فياضـة ، أو زيـادة مفـرطة فـى معـدل خفقـان القلـب ، أو تطـرف فـى المشاعر، فهذا يعنى أنك فى حالة رضا ودفء وحب ـ اسعد بهذا .

> إن الرضا أو القناعة هى ما تتطلع إليه بعدما تخبو المشاعر المتأججة .

القاعدة ٦٦

ليس من الضرورى أن تملكا نفس القواعد

يفترض الكثير من الأزواج أن كل الأشياء يجب أن تكون واحدة بالنسبة لكليهما . أى أن كليهما يجب أن يملك نفس المجموعة من القواعد . هذا ليس حقيقيا . يمكن لكل منكما أن يعمل وفق قواعد مختلفة فى نفس الجوانب المهمة . إن أكثر العلاقات سعادة ونجاحا وقوة هى التى يرى فيها الطرفان وجوب التحلى بالمرونة فى قواعدهما ، وتكييف العلاقة وفقا لذلك .

> إن أكثر العلاقات سعادة هى ما يتحلى فيها الطرفان بالمرونة فى قواعدهما .

أرى أنك تطلب مثالا ، أليس كذلك ؟ أنت كذلك بالطبع . دعنا نفترض أنك بالغ النظام ، بينما الطرف الآخر يحب الفوضوية (أيا كان ما يعنيه ذلك) . سوف تجد بالطبع طرفا دائم الشكوى من

القاعدة ٦٦

الطرف الآخر بسبب فوضويته الشديدة (أو نظامه) . سوف تتولد بذلك قلاقل ومشاكل . ذلك لأن كليكما يسعى للعمل وفق نفس القاعدة ، يجب أن يكون كلانا منظما ، أو يجب أن يكون كلانا فوضويا . ما رأيك بقاعدة مختلفة ؟ يمكنك أن تكون فوضويا ، ويمكنني أن أكون منظما . يمكن أن أخصص لنفسي أماكن أمارس فيها فوضويتي ، وتكون لك أماكنك التي تمارس فيها نظامك . نحن الآن لن نتشاجر ؛ لأن لكل منا قاعدة مختلفة . لا يجب أن أكون منظمًا عندما لا تكون هذه هي طبيعتي ، ولا يجب أن تكون أنت فوضوياً لأن هذه هي ليست طبيعتك .

مثال آخر ؟ تكره زوجتي أن أغيظها ، وأثير حنقها . أنا ؟ لا يزعجني هذا . قاعدتها هي ألا أثير حنقها أو غيظها ، وقاعدتي هي أنني أستطيع . قد تكون من ذلك النوع الذي يحب أن يعرف مكان شريكه في الوقت الذي لا يزعج فيه شريكك نفسه بمكانك ، ولا يتوقع حتى أن تخبره . يمكنك بناءً على ذلك أن ترسي قاعدة أن يخبرك شريكك بمكان تواجده ، ويطمئنك عليه ، بينما لا تحتاج أنت إلى تقديم صورة كاملة ؛ لأن هذا الشأن لا يثير إزعاجه .

قد يكون شريكك بحاجة دائمة إلى أن تؤكد له حبك ، وقد يكون بحاجة إلى ذلك عدة مرات يوميا . قد تفضل أنت أن يخبرك بمثل هذه الأمور بعدد مرات أقل عندما تعتريه رغبة صادقة في البوح بمشاعره - إذن يمكنك بناءً على ذلك أن ترسي قاعدة تقضي بوجوب تعبيرك عن مشاعرك بشكل دائم في الوقت الذي لا يفرض عليه هو ذلك بشكل دائم ، أو في كل مرة تفضي فيها بمشاعرك ، لكل شخص طريقته واحتياجاته .




قواعد
الأسرة
والأصدقاء

إن كنت تتصور نفسك محور الكون فأنت إذن بالغ الحمق ، إن الدائرة التالية المحيطة بك هي حبيبك ؛ زوجك ؛ هذه هي أقرب العلاقات وأكثرها حميمية ، أما الدائرة التي تليها فهي دائرة الأسرة والأصدقاء . هؤلاء هم الأشخاص الذين تكن لهم القدر الأكبر من الحب ، والذين تفضل أن تقضي معهم معظم وقتك ، والذين يكنون لك كل الحب . هؤلاء هم الأشخاص الذين تستطيع أن تسترخي أثناء تواجدك معهم وتكون على طبيعتك . ولكن مازالت هناك قواعد يجب أن تلتزم بها ، مازالت هناك طريقة صحيحة يجب أن تعاملهم بها وهي طريقة قد تكون خافية عليك . مازال عليك أن تتصرف بشرف وكرامة واحترام . أنت تحمل مسئوليات تجاه كل من أبنائك وأهلك ؛ تحمل واجبًا نحو أشقائك ، تحمل التزامات ؛ يجب أن تتعامل معها بمنتهى الجدية ؛ نحو أصدقائك .

لديك مجموعة كبيرة من القبعات يجب أن ترتديها - مع أهلك وأصدقائك وأبنائك وأختك وأخيك وعمتك وعمك وأبيك وأبناء إخوتك وأبناء أخواتك وأبناء أعمامك - لديك مجموعة كاملة من القواعد والواجبات التي يجب أن تؤديها . الجزء التالي سوف يرشدك إلى أفضل طريقة لارتداء كل هذه القبعات .

ونحن نمضي في الحياة يجب أن نتفاعل مع الغير . نحتك بهم عاطفيا طوال الوقت ، ويجب أن تكون هناك قواعد تحكم سلوكنا لكي نحسن التصرف والتعامل ؛ لكي توجهنا خلال المواقف الحرجة ، والتجارب الجديدة ، والعلاقات الحميمة الدائمة .

إن كنا نريد أن تتسم علاقتنا بالأهل والأصدقاء بالنجاح ، وإن كنا نريد أن يحتفظوا بصورة مثلى عنا ؛ فعلينا إذن أن نمنح هذه العلاقات قدرا من التفكر ، يجب أن نتعامل معها بشكل مدروس واع بدلا من أن نمضي فيها ونحن نيام كما يفعل معظم الناس . أنت إن التفت بشكل مقصود واع إلى كل ما يجري ، فسوف يتسنى لك تحسين كل هذه العلاقات ؛ ومجابهة كل المشكلات ، وتشجيع الغير ، ونشر روح الدفء والسعادة بشكل عام على كل من حولك . هل هناك ما هو أفضل من ذلك ؟

القاعدة ٦٧

إن كنت عازمًا على أن تكون صديقاً ، فكن صديقاً جيداً

إن الصديق الحق يحمل عبئا ضخما . إذ يجب أن يكون صادقا (ولكن ليس بشكل مبالغ فيه) وأمينا ، مخلصا ، متحملا للمسئولية ، حنونا (يجب أن يتحلى بالحكمة) ؛ ممتعا ؛ متفتحا ؛ اجتماعيا (ليس هناك أى معنى لأن تصادق الناس بدون أن تكون اجتماعيا ؛ أليس كذلك ؟) ، كريما . يجب أن تكون أيضا متسامحا فى بعض الأوقات ؛ ومستعدا لتقديم المساعدة والمساندة والتعاطف . وفى نفس الوقت يجب ألا تسقط فريسة الاستغلال والتحكم . وقد تتعرض لهذا الموقف بالفعل فى بعض الأوقات ، وتجد نفسك بصدد المجازفة بالصداقة . ومع ذلك ففى بعض الأوقات يجب أن تُمسك لسانك ، وتحتفظ برأيك لنفسك . إنهم أصدقاؤك ؛ إنهم ليسوا صورة طبق الأصل منك ؛ أى أنهم يتصرفون بشكل مختلف . يجب أن تكون مستشارا ؛ مصغيا ؛ واعظا ؛ مساعدا ؛ رفيقا؛ صديقا ؛ كاتما للأسرار ؛ وأنيسا . يجب أن تمنح صداقتك الحماس والتفانى والتصميم والإبداع والاهتمام والحب والدافع .

وهذا هو كل ما عليك عمله . إذن ما الذى يجب أن يفعله الطرف المقابل ؟ حسنا ؛ إن كنا نتحدث عن المثالية فيجب أن يفعل نفس الشىء . ولكنه إن فشل فى عمل أى من هذا ؛ فسوف تواصل

القاعدة ٦٧

مع ذلك الاحتفاظ بصداقته ؛ سوف تظل متسامحا ، ومساندا ، ومتواجدا .

وإن كنت تريد أن تحقق استفادة من هذه الصفات فيجب أن تضع فى اعتبارك أن تواجدك من أجل صديقك هو الجانب الأكثر أهمية . سوف تكون متواجدا فى وقت شدته ، وليس فى الأوقات الطيبة فحسب . سوف تكون متواجدا عندما يحتاج إليك فى الساعات المبكرة من النهار ؛ فى الأيام العصيبة ؛ فى أوقات الشدة والأزمات . سوف تكون متواجدا لكى تمسك يده ؛ لكى تدعه يبكى على كتفك ؛ لكى تحتويه ؛ لكى تربت على ظهره ، وتعد له أكوابا لا تحصى من الشاى ، وسوف تطلب منه أن يتفاءل ، وأن يكف عن حماقته ؛ سوف تفعل أياً ما يجب عليك فعله لكى يستعيد حيويته ويفيق من أزمته .

> يجب أن تضع فى اعتبارك أن تواجدك من أجل صديقك هو الجانب الأكثر أهمية .... وليس فى الأوقات الطيبة فحسب .

القاعدة ٦٧

سوف تكون متواجدا لكى تقدم له النصيحة الطيبة ، سوف تكون متواجدا لتستمع إليه فى بعض الأوقات فقط ، سوف تكون متواجدا حيث لا ترغب أن تكون ، سوف تكون متواجدا عندما يغيب كل الأصدقاء ، سوف تكون متواجدا رغم كل شىء .

قال أحدهم ذات مرة : إن الصديق الحق هو الشخص الذى يمكنك أن تُجرى معه حوارا وهو على متن الطائرة ليغيب عنك عشر سنوات ، وسوف تواصل حديثك معه بعدها بمجرد أن يهبط من الطائرة تماما كأنما قد رحل منذ لحظات قليلة ، هذا هو تحديدا ما تعنيه الصداقة الحقة .

القاعدة ٦٨

لا تنشغل أبداً عن الأحباء

سوف يسهل كثيرا فى خضم الحياة المحمومة التى نعيشها أن نغفل الأشخاص الأكثر قربا منا . أنا أفعل ذلك . لدى أشقاء أكن لهم كل الحب ، وتربطنى بهم علاقات وثيقة ، ومع ذلك أنسى أن أتصل بهم هاتفيا ؛ أنسى أن أبقى على تواصلى معهم . ليس لأننى لا أكترث ولكن لأننى منهمك فى أعبائى . (عذر غير مقبول بالمرة) أجد نفسى أشكو من آن إلى آخر من أن أحدا منهم لم يتصل بى . ولكننى أنا بالطبع الذى فقدت أو قطعت تواصلى معهم تماما مثلما فعلوا هم . يجب أن نخصص وقتا ؛ لأننا إن لم نفعل ؛ فسوف يتسلل الوقت من بين أيدينا سريعا ، وتتحول الأسابيع القليلة إلى شهور ، والشهور إلى سنوات قبل حتى أن نلتفت إلى ما يجرى .

يتكرر الأمر نفسه مع الأبناء . يحمل كل الآباء بداخلهم ذلك الخيال الأسرى " ألن يكون لطيفا أن نعود إلى المثالية ، ونرى الأبناء قبل موعد نومهم بساعة واحدة بعد أن تكون المربية قد أشرفت على استحمامهم ، وألبستهم لباس النوم ، وأعدت لهم العشاء ؟ " . حسنا أعلم أننى أفعل ذلك حتى إن لم تكن أنت تفعله . ولكنك كلما بذلت الوقت فى دعم العلاقات ـ سواء مع الأبناء أو الأشقاء أو الأهل أو الأصدقاء ـ زاد مردود العلاقة عليك . يجب أن نكون نحن البادئين

القاعدة ٦٨

بالتحـرك ؛ وبالاتـصال ؛ وبالحـرص علـى التواصل . ولكن ماذا لو لم يقابلـنا الطـرف الآخـر بـنفس التـصرف ؟ لا بـأس . لقد أصبحت الآن لاعباً يتقن مهارات اللعب .

> كلما بذلت الوقت فى دعم العلاقات زاد مردود العلاقة عليك .

هـذا مـا تفعلـه . سـوف تـصبح أكثر نجاحا بدرجة كبيرة فى مواجهة حـياتك ، وفى التكيف مع الشعور بالذنب (لن يكون لديك أى شعور بالـذنب لأنـك تتصل وتكاتب ، وتحرص على التواصل) وفى التسامح (لم يتـصلوا أو يراسلوا أو يحرصوا على التواصل) وفى دعم العلاقات بـشكل عـام ، سـوف تـتخذ أنت الخلفية الأخلاقية رفيعة المستوى ، وسـوف تكـون أول مـن يـبادر بتقديم يد الصداقة ، وأول من يسامح ، وينـسى (ولا أكـترث بمـدى فداحـة النـزاع أو الـشقاق ؛ لأن اللاعب الماهر لا يحمل ضغينة أبدا .....) .

مهمـا كانـت حـياتك محمـومة ـ ولـنأمل أن تعمـل هـذه القـواعد على الـتخلص مـن قـدر مـن الـضغوط ، وتحريـر بعـض الـوقت ـ يجب أن

القاعدة ٦٨

تخصص وقتا ، يجب أن توفر وقتاً منتقياً أو وقتاً جيداً (آسف ؛ أنا أكره هذا التعبير أيضا) لكل من حولك ممن تمثل لهم أهمية . إن كل من يحبونك يستحقون أن يحصلوا على جزء من وقتك - إنه مقابل عادل . إنهم يحبونك وأنت تمنحهم جزءاً من نفسك ؛ جزءاً ثميناً . أجل ؛ تمنحهم وقتك وانتباهك . وسوف تفعل ذلك بطيب نفس وليس لأنه واجب ، يجب أن تفعل ذلك بتفان والتزام وحماس متأجج وإلا فلا تفعله بالمرة . ليس هناك داع لأن تقًضى وقتاً منتقياً مع أبنائك على سبيل المثال ، وتستغل هذا الوقت فى قراءة الصحيفة ، أو إنهاء عملك ، أو إعداد غداء اليوم التالى . يجب أن تكرس نفسك كلية فى هذا الوقت للأبناء ، وإلا فسوف يدركون أنك منشغل بأمر آخر ، وأنك تخدعهم .

وهذا يعنى أنه عندما يدق جرس الهاتف ، ويكون المتصل هو أمك أو جدتك أو صديقاً قديماً ، وتكون منهمكاً بالفعل فى مهمة ما ؛ لا تبقهم على الهاتف ، وبعد ذلك تكتفى بإصدار بعض أصوات الهمهمة للرد عليهم بينما تكون مشغولا فى العمل على الحاسب أو كتابة خطاب . إما أن تنحى كل شىء جانبا ، وتمنحهم جل انتباهك ، أو تطلب منهم الاتصال فى وقت لاحق - واحرص أن تفعل ذلك . فى يوم ما قد يرحل هؤلاء وعندها ، سوف تندم على كل ما فاتك ، وعلى أنك لم تصغ إليهم . ولكن الوقت سوف يكون تأخر للغاية . لذا احرص على تخصيص الوقت للأشخاص المهمين فى حياتك - وليكن ذلك الآن .

القاعدة ٦٩

دع أبناءك يتعثروا بأنفسهم. إنهم ليسوا بحاجة إلى أية مساعدة من جانبك

لدىّ أبناء وأنا بالطبع أريدهم أن يكونوا سعداء وناجحين . ولكن هل أحمل لهم خططا سرية ؟ هل أريدهم أن يصبحوا أطباء أو محامين أو دبلوماسيين أو علماء أو خبراء آثار ، أو علماء فى أصول الإنسان القديم أو كتَّاباً أو أصحاب مشروعات ؟ أم رواد فضاء ؟

كلا ، لا أظن ذلك . أقسم إننى لم أحمل يوما طموحا كهذا لأبنائى . أتمنى ألا يسمعوا قولى هذا ، ولكننى أستطيع أن أقول إننى أصبت بخيبة أمل عندما بدا لى اختيارهم لمجال عملهم غريباً بعض الشيء . ولكنك عليك أن تدعهم يقترفون أخطاء . لا يمكن أن تظل توجههم طوال الوقت ، وإلا فإنهم لن يتعلموا أبدا بأنفسهم .

لا يمكن أن تظل توجههم طوال الوقت وإلا فإنهم لن يتعلموا أبدا بأنفسهم .

القاعدة ٦٩

وهـذا هـو كل ما أقصده من وراء هذه القاعدة ـ أن تمنح أبناءك مساحة للتعثـر . كلـنا فعل هذا . لقد منحت حرية شاسعة لكى أفسد الأمور ، وقـد فعلـت بالفعـل كـل يحلـو لى وكـيفما شـئت . والنتيجة ؟ تعلمت سـريعا الكثير عما يجب ، وما لا يجب عمله . لدى ابن عم لم يحصل علـى أى مـساحة من الحرية ، وظل يحظى دائما بحماية فائقة ، ولم يفـسد أى شيء تقريبا . ولكنه فيما بعد فى الحياة ـ وهو من سيوافقنى فـى هـذا ـ أدار حـياته علـى نحو خاطئ ، وجاءت أخطاؤه جسيمة . يجـب أن نقـترف جمـيعا أخطاء . لذا يفضل أن نقترفها فى شبابنا ، ونتبين منذ وقت مبكر الخطأ من الصواب .

إن كونك أبا أو أما يعنى أن تظل بنسبة ٧٥ بالمائة تصلح الأمور . أنت أيـضا يحـق لـك أن تخطـئ . ولكـن المـشكلة فـى أنـك عـندما تخطئ كـأب ؛ يمكـن أن يكـون لهـذا الخطـأ تـأثير فادح على شخص آخر . ولعـل هـذا هـو ما يجعل من الصعب عليك أن تقف مكتوف اليد وأنت تـرى أبـناءك يقدمـون علـى اختـيارات خاطـئة . سـوف تـشعر برغبة جارفـة فـى أن تـسرع ، وتـبادر بـنجدتهم ؛ محـاولاً أن تـصرفهم عن الـضرر . ولكـن علـيهم أن يـتعلموا مـن خـلال الخطـأ . إن كنت تظن أن الابـن لا يـتعلم إلا مـن خـلال مـا تملـيه أنـت علـيه بما يجب ولا يجـب عملـه ، فهـذا يعنـى أنـه يمكـن أن يـتعلم من خلال الاطلاع ، والقـراءة مـن الكـتب ، أو من خلالنا أو من خلال التلفاز . ولكن الابن لـن يـتعلم إلا عـندما يخـوض التجـربة العملـية . واجـبك هو أن تقف حـاملا الـضمادة والمسكن ، وأن تطبع قبلة على خده لكى تخفف عنه وطأة الفشل .

القاعدة ٦٩

يحق لك بالطبع أن تطرح أسئلة ؛ هل أنت واثق من أنها فكرة جيدة ؟ هل فكرت فى الأمر ملياً ؟ وما الذى سوف يحدث بعدما تفعل هذا ؟ هل يمكنك أن تتكبد كل هذا الوقت ؟ ألن يضر هذا قليلا ؟ هل جربت شيئا مثل هذا من قبل ؟ يمكنك أيضا أن تطبق نفس الشىء مع الأصدقاء عندما ترى أنهم بصدد اقتراف خطأ فادح ؛ ولكنك لا تريد أن تقوم بدور سارق الفرح . حاول ألا تبدو أسئلتك مدينة للشخص أو موبخة ، وإلا فسوف تقابل بالتجاهل والعناد .

احمل الكثير من الاحترام والتسامح لأهلك

هذه القاعدة قد تؤثر ، أو قد لا تؤثر عليك . بما أننى شخصياً أصبحت الآن يتيماً فإن هذه القاعدة يجب ألا تؤثر على . ولكنها مع ذلك تفعل . أمر عجيب . لقد نشأت فى ظل جانبى قصور بالغى الأهمية : أب غائب ، وأم صعبة المراس . لدىّ أشقاء عاشوا نفس التجربة . ولكن كل شخص منا مع ذلك تعامل مع الأمر بشكل مختلف ، أما أنا فقد وجدت سهولة أكبر فى التغاضى عما فعلته أمى بمجرد أن أنجبت أبناء وأدركت مدى صعوبة المهمة التى وكلت إليها . وقد أدركت عندها أيضا أن البعض يؤدى دوره كأب أو أم بشكل فطرى ، بينما يفتقد البعض هذه الكفاءة ؛ أى أنهم لا يجيدون فن الأبوة . كانت أمى تنتمى إلى الفئة الأخيرة . هل كان هذا خطأها ؟ كلا . هل يمكن أن ألومها ؟ كلا . هل يمكن أن أسامحها ؟ ليس هناك ما أسامحها عليه . لقد وجدت نفسها تخوض حياة لم تكن مؤهلة لها ؛ لم تكن تتلقى أية مساعدة ؛ كانت تفتقد المهارة ؛ كانت تجد صعوبة بالغة . والنتيجة ؟ كانت تعامل أبناءها بغلظة حتى إننا جميعا ربما نحتاج إلى علاج نفسى ، أو إلى الاحترام والتسامح . كيف نلومها على إساءة أداء عمل أو مهمة شاقة ؟ مرحى ؛ هناك الكثير من الجوانب فى حياتنا جميعا نفتقد فيها الكفاءة أو المهارة أو الدافع والحماس .

القاعدة ٧٠

إن أهلك يبذلون أقصى ما فى وسعهم . وقد لا يكون هذا كافيا بالنسبة لك ؛ ولكنه مع ذلك يبقى أفضل ما لديهم . لا يمكن أن تلقى اللوم عليهم ؛ لأنهم لم يجيدوا أداء دورهم . لا يمكن أن نكون جميعا آباء رائعين .

وماذا عن الأب الغائب ؟ لا بأس بهذا أيضا . كلنا نقدم على اختيارات يمكن أن ينظر إليها الآخرون على أنها سيئة ، أو لا تغتفر ، أو تنم عن أنانية مجردة أو غير صائبة . ولكننا لم نكن هناك . لا ندرى نقطة الضعف التى دفعت الشخص إلى اتخاذ قراره ، والإقدامِ على اختياره . أو ما كان يجرى فى رأسه . لا يمكن أن نصدر أحكاماً قبل أن نقدم نحن أنفسنا على نفس الاختيار . وحتى إن اختار أمراً آخر ؛ فلا بأس فى ذلك ؛ ولكن هذا لا يعنى أننا نملك حق الشجب ، والتوبيخ ، وإصدار الأحكام .

> مرحى ؛ هناك الكثير من الجوانب فى حياتنا جميعا التى نفتقد فيها الكفاءة أو المهارة أو الدافع أو الحماس .

القاعدة ٧٠

إذن ـ لكـونهما جـاءا بـك إلى العـالم ـ فاحمـل لهما قدرا من الاحترام والتسـامح . إن كانا قد أحسنا ؛ فأخبرهما . إن كنت تحبهما (وليس هـناك مـا يحمـلك عـلى ذلك عنوة) يجب أن تخبرهما أيضاً . أما إن كانا قد أساءا كأبوين فاعف عنهما وامض فى حياتك .

أنـت كـابن ، علـيك واجـب الاحـترام ، وعليك مسئولية معاملة أهلك بلطف وطيبة وعليك أن تكون أفضل من ذلك ، وهو أن تكون متسامحا وغير منتقد . يمكنك أن تسمو على تنشئتك .

القاعدة ٧١

امنح أبناءك استراحة

سوف نتحدث قليلا عن مفهوم الأبوة الجيدة ـ ودورك كأب . أولا ؛ دعنا نتفحص هذه القاعدة ؛ امنح أبناءك استراحة ، وهذا يعنى أن تمنح كل الأبناء المساندة والتشجيع ، وليس أبناءك فقط . إن الأطفال لا يحصلون إلا على قدر ضئيل من هذه المعانى ، إنهم يتلقون اللكمات من كل جانب ، ولعل أكثر الكلمات ترددا فى حياتهم هى كلمة " كلا " ، كلا لا يمكن أن تفعل هذا ، كلا لست كبيرا بما يكفى لهذا ، كلا ؛ لا يمكنك أن تحصل على هذا ، كلا ؛ لن تذهب إلى هناك ، كلا ؛ لا يمكنك أن ترى هذا الفيلم .

" كلا " كلمة بالغة السهولة بالنسبة لنا فى القول .

إنها الكلمة التى تنساب بسهولة من اللسان . ولكننا لكى نمنح التشجيع والمساندة علينا أن ندرب أنفسنا ؛ علينا أن نتعلم قول كلمة " نعم " . علينا أن نتعلم متى نقول كلمة " نعم " وفقا لسن أو مهارات أو نمو الطفل . ولكن كلمة " نعم " المشجعة وحدها سوف تمنح الابن دفعة رائعة حتى إن كانت متبوعة بـ " ولكن ليس الآن " أو " عندما تكبر بما يكفى " أو " عندما تدخر ما يكفى من المال " .

القاعدة ٧١

> إنهم يتلقون الكلمات من كل جانب ، ولعل أكثر الكلمات ترددا في حياتهم هي كلمة "كلا" .

سوف يكون من السهل أيضا أن تقول لابنك : " أنت لا تجيد هذا بشكل كاف" أو " لم أكن لأقدم على هذا إن كنت فى مكانك ؛ لأنك سوف تفشل " . يفضل أن تشجع الطفل وتدعه يتعلم أنه يمكن أن يفشل بدلا من أن تقتل التجربة فى مهدها . أعلم أننا جميعا نسعى لحماية أبنائنا من الأذى والفشل وخيبة الأمل . ولكن أحيانا علينا أن ندفعهم إلى الأمام ، ونوارى مخاوفنا لبعض الوقت .

إن الآباء الناجحين بحق هم الذين يقولون : " حسنا ؛ امض ؛ يمكنك فعل هذا ، سوف تكون عظيما ؛ سوف تكون رائعا " . عليك بهذا التشجيع الإيجابى " ؛ سوف يكتسب ابنك بهذا ثقة فى نفسه ، وسوف يكون بوسعه أن يحرز المزيد والمزيد ، ويضاعف من إنجازاته . نحن إن اكتفينا بقول " كلا " ، سوف ينمو الطفل ، وهو يشعر بتدنٍ فى اعتزازه بذاته وثقته بنفسه .

القاعدة ٧١

تتذكر إحدى صديقاتى كيف أنها كانت تتوق لأن تصبح راقصة باليه عندما كانت فى السادسة من عمرها . كانت بوادر الفشل قد ظهرت عليها بالفعل حيث كانت مرشحة لما وصل إليه طولها الآن وهو ست أقدام فضلا عن أن كبر حجم قدميها ، وبنيتها الرياضية التى هى أبعد ما تكون عن راقصة باليه . لابد أن أهلها قد أدركوا هذا منذ البداية ، وكان يمكن أن يخبروها بأن عليها أن تبحث عن شىء آخر. كما نبادر جميعا بالفعل مع أبنائنا . ولكنهم بدلا من ذلك ؛ ألحقوها بـ " فصول تدريس الباليه " . لم تستغرق وقتا طويلا قبل أن تدرك أن الباليه لم يكن الخيار المناسب له وتوقفت عن حضور الفصول لأنها كانت تشعر بألم فى ساقيها . ومع ذلك ؛ فقد كانت هى التى أقدمت على الاختيار . وهكذا امتنعت عن ممارسة الباليه مع احتفاظها باعتزازها بذاتها . (إنها فقط تتمنى لو لم يكن أهلها قد التقطوا لها صورا) .

مهما كان ما يريد الأبناء فعله ؛ فإن مهمتك ليست التصدى لأحلامهم . أو الوقوف فى طريقهم ، أو التعبير عن مخاوفك ، أو الحد من آمالهم أو تثبيطهم ، بل مهمتك هى منحهم الإرشاد والمساندة والتشجيع . مهمتك هى منحهم المصادر اللازمة لإنجاز أى ما يريدون عمله ، أما الإنجاز فى حد ذاته فلا يعنى شيئاً ، إن منح الأبناء الفرصة هو كل ما يهم .

القاعدة ٧٢

لا تقرض المال أبداً ما لم تكن على استعداد للتخلى عنه

إن العنوان الحقيقى للقاعدة هو ألا تقدم أبدا على إقراض المال لأبنائك أو إخوتك أو حتى أهلك ، ما لم تكن مستعدا للتخلى عن الدين أو العلاقة .

هناك قصة رائعة سمعتها ؛ على ما أظن ؛ عن أوسكار وايلد (صوِّب الخطأ إن كنت قد أخطأت فى ذكر اسم الشخص) الذى كان قد استعار كتابا من صديق له ، ونسى أن يعيده . ولكن صديقه طالبه يوما بإعادة الكتاب الذى كان أوسكار قد فقده بحلول ذلك الوقت . سأله صديقه ما لم يكن قد عرَّض صداقتهما للخطر بعدم إعادته للكتاب . فاكتفى أوسكار وايلد بالرد عليه قائلا : " نعم ، ولكن ألا تفعل أنت نفس الشىء بمطالبتك إياى برد الكتاب ؟ " .

إن أقرضت المال ـ أو الكتاب ، أو أى شىء آخر ـ فلا تفعل ذلك ما لم تكن على استعداد لتقبل ضياعه أو نسيانه ، أو عدم إعادته ، أو تعرضه للكسر أو التجاهل ، أو أى شىء من هذا القبيل .

> إن كنت تعتز بالشىء ؛ فلا تقرضه فى المقام الأول .

القاعدة ٧٢

إن كنت تعتز بالشيء فلا تقرضه فى المقام الأول . إن كان يعنى لك الكثير ؛ احفظه فى مأمن . إن أقرضت شيئا ؛ بما فى ذلك المال ؛ لا تتوقع أن تسترده إن كنت تقدر الصداقة أو العلاقة . إن حدث واستردت الشيء فهذا امتياز . إن لم تسترده ؛ حسناً فقد كنت مستعدا لهذا فى المقام الأول .

الكثير من الأهل يسقطون فى خطأ إقراض أبنائهم المال ، ويصابون بخيبة الأمل والألم عندما لا يرد الأبناء القرض . ولكنهم قضوا كل حياتهم فى إنفاق المال على الأبناء ، ومع ذلك بمجرد أن يكبر الأبناء ويلتحقوا بالجامعة أو شيء من هذا القبيل ؛ يشرع الأهل فجأة فى المطالبة برد الدين وسداد المبلغ ، إن الطفل بالطبع لن يدفع . إنه لم يدرب على ذلك . إنه من غير الواقعى أن تتوقع منه أن يفعل ذلك . وإن فعل ؛ فهذه نعمة يجب أن تحمد الله عليها .

ينطبق نفس الشيء على الأصدقاء . لا تقرض الأصدقاء المال إذا كانت عودة المال مهمة بالنسبة لك . إن الأمر راجع إليك أنت كلية . أنت لست مطالبا بإقراض أى شخص أى شيء . إن أقدمت على الاختيار ؛ كن مهيأ لعدم السداد وإلا فلا تقدم على الخطوة فى المقام الأول . وإن كان المال يعنيك أكثر من الصداقة ؛ فطالب برد المبلغ إذن ، وأضف الفوائد أيضا إن أردت .

طبق نفس ما سبق على الأشقاء والأهل (يا إلهى ؛ إياك أن تقرضهم المال فإنهم لن يردوه أبدا) . إذن من الذى يجب أن تقرضه المال ؟ الغرباء بالطبع . ولكنهم لن يردوا الدين أيضا .

القاعدة ٧٣

ليس هناك طفل سيئ

كانت هناك عبارة تسللت من جنوب كاليفورنيا ، وذاعت وانتشرت إلى أن وصلت إلى المملكة المتحدة . كانت هذه العبارة تثير أعصابى وحنقى حيث تقول : " هناك طفل جيد اقترف شيئا سيئا " .

كم كانت تلك العبارة تثير استفزازى . كنت أكرهها . كانت هذه هى أسوأ عبارة سمعتها تم انتشارها عن طريق الحاسب . ولكن علىَّ الآن أن أقدم اعتذارا . فقد بدأت أستوعب العبارة ؛ وفى الوقت الذى قد لا أستطيع فعليا أن أقول باللفظ " هناك طفل جيد اقترف شيئا سيئا " ؛ فإننى أستشعر المعنى . ليس هناك ـ كما ترى ـ أطفال سيئون . نعم ؛ قد يكون هناك أطفال يقترفون أشياء سيئة . قد يكون هناك أطفال مثيرون للضيق فى بعض الوقت . ولكن ليس هناك طفل سيئ . مهما كان الطفل مزعجا ومثيرا للمشاكل فإنه ليس سيئا . قد يدفعنى سلوك أبنائى أحيانا إلى أن أثور ثورة عارمة ؛ ولكن بمجرد أن يخلدوا للنوم وتلقى نظرة عليهم فسوف تجدهم أشبه بملائكة صغار ؛ فى قمة المثالية والتمام . نعم ؛ إن ما يفعلونه على مدار اليوم قد يكون مثيرًا وربما مزعجًا أو سيئا ؛ ولكنهم يبقون فى الأصل أصحاب فطرة طيبة .

إن السبب الوحيد الذى يكمن خلف هذا السلوك السيئ هو رغبة الطفل فى اكتشاف العالم ، والتعرف على حدوده . عليه إذن أن يقترف أخطاء أثناء رحلة الاكتشاف . إنه أمر طبيعى ومنطقى للغاية .

القاعدة ٧٣

ينطبق نفس الشيء على أى سلوك آخر يشذ عن الطبيعى . ليس هناك طفل أخرق ؛ ولكن هناك سلوكاً أخرق . ليس هناك أطفال أغبياء ولكن هناك تصرفاً غبياً . ليس هناك طفل حاقد ولكن هناك تصرفاً حاقداً . ليس هناك طفل أنانى ولكن هناك أفعالاً أنانية .

إن الطفل لا يعرف غير ما يفعله ، ومهمتك أنت هى أن تعلمه ؛ وتلقنه ؛ وتساعده ، وتشجعه . سوف تبدأ من عند نقطة خاطئة إن تصورت أن ابنك سيئ . سوف يكتب عليك الفشل حتما إن بدأت تتصرف من هذا المنطلق . أنت لا تملك القدرة على تغيير طفل سيئ ؛ ولكنك تستطيع أن تغير سلوكاً سيئاً . إن كنت تؤمن بأن ابنك جيد فسوف تحقق ما تريده فى الحال ؛ لأن كل ما عليك هو أن تغير سلوكه ، وهو هدف قابل للتحقيق .

إنه أمر مدمر للغاية أن تنعت الطفل قائلاً : " أنت طفل سيئ " . إن هذه العبارة ترسخ شيئا ما فى عقله يصعب تغييره . يفضل أن تقول له : " لقد قمت بعمل أو تصرف سيئ " أو " لقد أسأت التصرف " . هنا يستطيع الطفل أن يفعل شيئاً إزاء الأمر . ولكنك إن قلت له إنه سيئ ؛ فلن يملك أن يفعل شيئاً حيال الأمر ، وسوف يكون له تأثير كبير عليه .

> أنت لا تملك القدرة على تغيير طفل سيئ ، ولكنك تستطيع أن تغير سلوكاً سيئاً .

القاعدة ٧٤

كن متواجداً حول من تحب

مهمتك من الآن فصاعدا كلاعب ماهر أن تبقى متواجدا حول من تحب ، لا للشكوى ؛ لا للتذمر ، لا للتأفف . إن كل هذه الأشياء لن تبرح شفتيك بعد الآن . أنت ـ من الآن فصاعدا ـ الشخص الإيجابى ؛ والشخص دائم المرح والتفاؤل ؛ والشخص اليقظ المفعم بالحيوية الذى يقدم على كل ما هو جيد .

عندما تُسأل عن حالك ، بدلا من أن تقول : " لا بأس ؛ لن أتأفف " قل بدلا من ذلك : " جيد ؛ حسن ؛ رائع " . مهما شعرت بالتأفف ؛ مهما كان يومك بغيضا وسيئا ؛ مهما كنت تشعر بتدن فى معنوياتك ؛ مهما كنت تشعر بالإحباط والغضب . وهل تعلم أن الشَّىء المدهش هو أنك عندما تقول "رائع " حتى إن لم يكن هذا هو شعورك الحقيقى سوف تجد شيئا إيجابيا يخرج من فمك . بينما إن قلت " كنت فى حال أفضل " سوف تجد كل الأفكار التالية سلبية . جرب هذا الأمر بصدق ، وسوف يجدى .

فى المستقبل ـ من اليوم ـ من هذه الثانية ؛ عليك أن تصبح الشخص المرح ؛ والمتفائل . لماذا ؟ لأنه يجب أن يكون هناك شخص ما يضطلع بهذا الدور ؛ وإلا فسوف يجتاح الشعور بالإحباط الجميع . إن هذه الحياة صعبة وشرسة . يجب أن يتولى شخص ما مهمة رفع العبء ؛ ودعم المعنويات ؛ ودفع الاكتئاب . إذن من الذى سيتولى هذا الدور ؟ أنت ؛ أنت هو هذا الشخص .

أعلم ؛ أعلم . سوف تجلس الآن ، وأنت تقرأ الكتاب ، وتقول فى نفسك : " لِمَ أنا ؟ لِمَ تكبلنى بهذا العبء ؟ " والإجابة هى : لأنك

القاعدة ٧٤

تستطيع أن تفعل هذا ؛ هذا هو السبب . ولكن عليك أن تفعل ذلك سرا (تذكر القاعدة رقم ١) ؛ بدون جلبة أو ضجر . فقط اسع لإجراء تعديل بسيط فى قلبك ووجهتك . من الآن فصاعدا ؛ لا يسعك إلا أن تبقى ملازما لكل من تحب . حسنا ؛ يمكنك أن تتذمر فى وجه الغرباء . ولكن فى وجه من تحب ؛ عليك أن تلتزم بالتفاؤل التام . هيا انهض وتحمل العبء .

يجب أن يتولى شخص ما مهمة رفع العبء ؛ ودعم المعنويات ؛ ودفع الاكتئاب .

إن الشخص الناجح ؛ الذى يملك القدرة على شق طريقه هو الشخص المتفائل . إنه الشخص الذى يوجه جل اهتمامه إلى الآخرين ؛ وما يشعرون به ، وما يعانون منه ، ويقدم هذا على مشاكله الشخصية ، وهو الشخص الذى يريد أن يعرف ما تعانى أنت منه أكثر من أن يتذمر ويشكو يومه ، وهو الشخص الذى يفكر بإيجابية ، ويتصرف بإيجابية ، و يعكس الثقة والحيوية والحماس .

لدىّ صديق انتقل ليعيش فى بلد أجنبى حيث كان لا يتحدث إلا بالقدر الضئيل من لغة أهل البلد . ولكنه ذكر أن معنوياته ارتفعت هناك ؛ لأنه لم يكن يعرف الكلمات التى تعبر عن معنى الاكتئاب أو البؤس . كان كلما سأله شخص عن حاله كان كل ما يستطيع قوله هو " سعيد " لأنها كانت الكلمة الوحيدة التى كان يعرفها . وقد اكتشف أنه كلما نطق بالكلمة شعر بها .

القاعدة ٧٥

حمِّل أبناءك مسئوليات

الأطفال يكبرون ويغادرون المنزل ، ويتحولون من أطفال رضع لا حول لهم ولا قوة إلى أشخاص ناضجين ، السر هو أن تحاول المحافظة على تواؤمك معهم . عندما يكبر الأبناء عليك أن تتراجع قليلا ، وتمنحهم المزيد من الفسحة والحرية . عليك أن تتصدى لرغبتك الجارفة فى عمل كل شىء لهم ؛ عليك أن تدعهم يقلون البيض * أو طلاء سلة المهملات ** بأنفسهم .

إنه ميزان حساس ، فلا يمكنك أن تكبلهم بمسئوليات تفوق قدراتهم ؛ ولكنك فى نفس الوقت يجب ألا تحجم عن حملهم على فعل الأشياء التى يملكون القدرة على أدائها . وعندما تسمح لأبنائك بقلى البيض أو

---

* لهذا قصة مع ابنى ؛ عندما سئل عن معنى النضج ؛ أجاب قائلاً : هو القدرة على قلى البيض لأنه لم يكن يسمح له بهذا - كان فى قرابة الثامنة فى ذلك الوقت ، ولقد شعرت أننى كنت قاسيًا للغاية حيث كنت أطالبه بإعداد الإفطار يوميا على مدى شهر كامل إلى أن سئم إعداد البيض المقلى .

** لهذا قصة مع صديق كان دائم الغضب من أبيه . عندما سألته عن علاقته بأبيه ؛ شكا لى أنه عندما كان طفلا لم يكن والده يسمح له بأن يساعده فى عمل أى شىء . وأخيرا وصل الأمر إلى ذروته مع الأبن عندما كان الأب يطلى سلة المهملات ، وأراد الابن أن يساعده ؛ فأجاب الوالد قائلا : " كلا " . ولكن ؛ لِمَ لا ؟ إن هذا لن يؤذى . ولكن ترى ما الذى دفع الأب فى المقام الأول إلى طلاء سلة المهملات ؟ يبقى هذا لغزا .

القاعدة ٧٥

عندما يكبر الأبناء عليك أن تتراجع قليلا ، وتمنحهم المزيد من الفسحة والحرية .

طلاء سلة المهملات فسوف يحدثون فوضى ، حيث ستجد بقايا الصفار على الموقد ، وبقايا الطلاء فوق أرض المرآب . إن هذه الفوضى هى ما تدفع الأهل فى الغالب إلى رفض طلب مساعدة الأبناء " كلا ؛ لا تستطيع " ؛ ولكن علينا أن نكسر بعض البيض (ها ؛ ها) لكى نتعلم القلى . علينا أن نسقط بعض الطلاء لكى نمكن الأبناء من أداء مثل هذه المهام بأنفسهم عندما يكونون مهيئين لذلك .

عندما يكون الطفل صغيرا ، وتسعى لتعليمه كيفية تناول الشراب من الكوب ؛ فإنك تتوقع أن يسقط بعض السائل ، فتقف حاملا المنشفة فى يديك متأهبا لتنظيف ما سوف يسقطه . إننا نتوقع مثل هذه الأمور فى هذه السن ، فنفترض أن الابن سوف يكون قادرا على تنظيف غرفته من المرة الأولى ، ولكنه لم يسبق له القيام بهذه المهمة من قبل ، إنه لا يعرف كيف يؤديها ، إذن يجب أن يتعلم ، وما يمثل جزءاً من

القاعدة ٧٥

تعليمه هو أن تدعه يقوم بالمهمة ؛ دعه يقم بها بشكل سيئ أو بشكل يختلف عنا نحن الكبار . إن مهمتنا هى مساعدة الأبناء . هى منحهم المسئولية بالتدريج ، شيئاً فشيئاً ؛ مع تقديم النصح والإرشاد .

نحن نتوقع دائماً أن يقوم الأبناء بعمل الشيء على أكمل وجه من المرة الأولى ؛ بدون كسر البيض ؛ أو إسقاط الطلاء . إن توقعاتنا هى التى تفتقد الإدراك الصحيح . حقاً إن عملية النضج هى مهمة صعبة .

القاعدة ٧٦

إن ابنك يجب أن يبتعد عنك ، ويغادر المنزل

لم يسبق له قط أن رتب غرفته ، إنه يعزف الموسيقى بصخب ، ويثير ضيقك وغضبك ، أنتما على وشك بلوغ نقطة اللاعودة ، وتشرع فى مساءلة نفسك عن مكمن خَطَئِك كأب لمراهق متمرد ؛ متقلب المزاج ؛ يرتدى زياً أسود . إنه يكتفى دائما بالرد بكلمات مقتضبة ؛ يبدو دائما مكتئبًا (مع أن الحيوية وروح التفاؤل تدبان فيه فجأة عندما يظهر الأصدقاء) ، وهو دائم الجوع والغلظة والقسوة ؛ ودائم الإثارة للمشاكل ؛ دائم التعرض للحرج من جانبك ، وأنت تلوم نفسك . إنه خطؤك أنت وحدك ، لقد خذلته بشكل ما ، هراء . كل هذا جيد .

إن أبناءك يجب أن يختلفوا معك لكى يغادروا البيت . إن كانوا يحبونك حبا جما لما كانوا قد غادروا . لقد ربيتهم ، وحرصت على نظافتهم ، وألبستهم ، وأغدقت عليهم بالمال طوال حياتهم . ولكنهم لا يريدون أن يشعروا بالامتنان ، هم يريدون أن يرحلوا ؛ وأن يتصرفوا بشكل انحلالى ، ويستخدموا الألفاظ النابية التي يستخدمها الكبار . إن أبناءك لم يعودوا يريدون أن يبقوا ملائكة صغاراً ، إنهم يريدون أن يخرجوا عن المألوف ؛ ويريدون جرأة وفظاظة الكبار . يريدون أن يكتشفوا ويسبروا أغوار المجهول ؛ ويريدون أن يزجوا بأنفسهم فى المشاكل ، ويريدون أن يكسروا القيود ، ويقطعوا الحبل الأبوى ويتسلقوا أعلى المرتفعات ،

القاعدة ٧٦

ويصيحوا بأعلى صوتهم بأنهم قد تحرروا أخيرا . كيف يمكن بالله عليك أن يسعى الابن إلى ذلك وهو مازال ملتصقا بك ؛ وهو ما زال يكن لك الكثير من الحب ؟ ولكن عليه أن يتحرر بعدم توافقه معك لكى يعود إلى المنزل ثانية ليصبح أكثر من مجرد ابن .

كل هذا طبيعى ، وعليك أن ترحب به ، وتسعد بعودة الأبناء إليك . اطردهم بعيدا مبكرا ، وصدقنى فى ذلك لكى تستدعيهم مبكرا . لن يعود بإمكانك أن تمشط لهم شعرهم ثانية ، أو تضعهم فى فراشهم ، أو تقرأ لهم القصص ؛ ولكنك سوف تكتسب صديقاً ناضجاً تستطيع أن تقيم معه علاقة جديدة تماماً .

على طفلك أن يتحرر قبل أن يعود إلى المنزل ثانية ليصبح أكثر من مجرد طفل .

اسع للتشبث بأبنائك ، وسوف يستاءون لفترة أطول ، خذ الأمر على محمل شخصى ، وسوف يستغرقون فترة أطول قبل أن يعودوا إليك بسبب شعورهم بالذنب .

يمكنك أن تبدى هذا لابنك المراهق : لا تعتمد على أهلك . إن ابنك يشعر بالتهديد من هذه العلاقة الجديدة مثلك تماما . امنح أبناءك فسحة ؛ وسوف نصلح الأمر مع مرور الوقت ؛ وهو ما ينطبق تحديدا وتماما عليك أنت أيضا .

القاعدة ٧٧

سوف يكون لأبنائك أصدقاء لا تحبهم

" أوه ، أوه ، كلا ، ميكى براون ثانية ! " هكذا كانت تصيح أمى ؛ صباح كل يوم سبت . كانت تكره ميكى براون . كانت تحقد عليه وتبغضه وتكن له الضغينة . لماذا ؟ ليس لدىّ أدنى فكرة . لم تكن تحب معظم أصدقائى ولكنها كانت تحتفظ بالقسط الأكبر من البغضاء لميكى براون المسكين حتى قبل أن تراه .

انظر ؛ إن أبناءك سوف يكوّنون صداقات لن ترضى عنها . هذا أمر طبيعى ، نحن كأبناء سوف ننجذب إلى أبناء آخرين يختلفون عنا ، هذه هى طريقة الأبناء فى اكتشاف الأشياء . سوف تجد الابن منجذبا إلى الابن الأكثر فقرا أو الأكثر ثراء لأنه لا يملك خبرة عن هذا ويريد أن يعرف ويكتشف هذه الحالة . سوف تجد ابنك يختلف عن الابن الأكثر إثارة للفضول أو الأكثر تدليلا أو الذى ينتمى إلى خلفية عرقية مختلفة أو إلى الطفل القذر أو المتوحد أو المنتمى إلى الغجر أو المنتمى إلى الطبقة المتوسطة المتأنقة حيث يعمل الأهل فى مجال المحاسبة .

مهما كان الأمر ؛ سوف نجد فى أنفسنا رغبة فى عدم الموافقة والاعتراض . إنها الطبيعة البشرية ولكننا يجب ألا نفعل ذلك . يجب أن نقدم الدعم والتشجيع والترحيب والتفتح ، لماذا ؟ لأن ابنك

القاعدة ٧٧

يصاحب أصدقاء لا يحظون بموافقتك ، فهذا أمر جيد ؛ لأنه يثبت أنك قد ربيت أبناءك على تجنب كل الأحكام المسبقة ، وإن كان ابنك كذلك فيجب عليك أنت أيضا أن تكون مثله .

ولكن الشيء المضحك هو أن أهل ميكى براون أيضا لم يكونوا يطيقوننى بدورهم . لم يكن أهله يسمحون له باللعب بالمسدسات وكنت دائمًا أسرب المسدسات إلى منزله فى غفلة من أهله . لم أكن أحمل حبا خاصا للمسدسات ولكننى كنت أحب أن أوقعه فى المشاكل .

إن كان ابنك يصادق أطفالاً لا يحظون بموافقتك ، فهذا أمر جيد .

أقمت ذات مرة حفل عيد ميلاد لابنى وأصر على دعوة زميل له فى الفصل كان يعانى من مشاكل حادة فى التكيف مع الآخرين (لقد اعتدنا أن نطلق عليه طفلاً مزعجاً ولكنه لم يعد بإمكانك أن تستخدم هذا اللفظ ثانية ـ انظر القاعدة ٧٣) . عندما جاء أهل الطفل للعودة به إلى منزله كانت الدموع تتساقط من أعينهم لأنه كان أول حفل عيد

القاعدة ٧٧

ميلاد يحضره الطفل المسكين . عم تسأل ؟ سلوكه . لقد كان ملاكا صغيرا ولم يحدث أى خطأ . محض هراء . لقد أثبت بالفعل أنه يعانى من مشاكل تكيف حتى إننى سمعت نفسى أهمهم قائلاً : " لن أفعل هذا أبداً ؛ لن أفعله ثانية أبدًا " على مدى عدة أسابيع بعدها . كلا ؛ لقد أساء التصرف قليلا بالفعل ودمر المكان ولكنه لم يكن أسوأ من أى طفل آخر . بل إن هناك طفلا آخر - من المفترض أنه طفل جيد - ضُبط وهو يملأ حذائى العالى بشطائر الجبن والجيلى ، لقد انجرف مع التيار .

القاعدة ٧٨

دورك كطفل

إذن ؛ لقد أصبحت ناضجا الآن ، ولم تعد تنظر على الأرجح إلى نفسك كطفل . ولكنك مازلت طفلا على الرغم من أنك تُقابَل بنظرات الاستغراب عندما تركن سيارتك عند منتزه " الأسرة والطفل " إن حدث وذهبت للتسوق بصحبة أبيك أو أمك .

طالما بقى والداك على قيد الحياة فأنت مازلت طفلا ، وعليك مسئولية ـ بما أنك أصبحت لاعباً ماهرا الآن ـ وهى أن تتسم بكل صفات السخاء ، وحسن الخلق ، والصبر ، والتعاون مع أهلك .

> عليك مسئولية وهى أن تتسم بكل صفات السخاء ، وحسن الخلق ، والصبر ، والتعاون مع أهلك .

نعم ؛ نعم ؛ أعلم أنهم يقودونك إلى الجنون ؛ ولكن من الآن فصاعدا أصبح عليك دور يجب أن تقوم به ، وهو ببساطة الآتى :

القاعدة ٧٨

- أن تتصرف بمنتهى الأدب معهما .
- أن تعتنى بهما إن كان هذا هو ما يريدانه أو يحتاجانه .
- أن تساندهما إن كانا يريدان ذلك ، أو يحتاجان إليه .
- أن تصغى إليهما عند النصح بدون أن تتذمر أو تتنهد .
- أن تقدر لهما أنهما عاشا حياة طويلة صعبة زاخرة بالتجارب - والتى قد يكون بعضها ذا فائدة بالنسبة لك - ولكنك لن تدرك ذلك إن واصلت هز رأسك ، وتجاهل كل ما يقولانه .
- أن تزورهما ، وتراسلهما ، وتتصل بهما ، وتتواصل معهما أكثر مما تظن أنك يجب أن تفعل - وهو ما سوف يكون على الأرجح أقل مما يعتقدان هما أنك يجب أن تفعله .
- ألا تسىء التحدث عنهما أمام أبنائك ، وإنما تحرص على الإشادة بهما باعتبارهما أفضل جدين فى العالم .
- أن تسعد بحضورهما إلى منزلك ، وتسمح لهما عن طيب خاطر بتخير كل البرامج التلفازية التى يريدان مشاهدتها بدون أن تبدى أى تذمر من جانبك .

ولِمَ تفعل كل هذا ؟ لأنهما منحاك الحياة ؛ لأنهما ربياك . نعم ؛ نعم ؛ أعلم أنهما ربما قد اقترفا بعض الأخطاء ؛ ولكنك تسامحهما على كل ما اقترفاه (انظر القاعدة ٧٧) كما أنك أصبحت على خير ما يرام . أجل أنت كذلك بالفعل .

إن الأبوين يستحقان هذه المعاملة الراقية الطيبة من جانبنا بعدما يكبران ، ويكونان بحاجة إلى الرعاية والاهتمام ؛ وبحاجة إلى من يسمعهما ، ويصغى إليهما ويتعامل معهما بجدية - فضلا عن أنهما سوف يكونان بمثابة جليس أطفال رائع (وهو ما سوف يقدمانه بشكل عام مجاناً) .

القاعدة ٧٩

دورك كأب

يا إلهى ؛ يالها من مهمة صعبة ، عليك دور ، وهو دور مهم ؛ ولكن كيف نعرفه ؛ كيف نجسده لك ؛ بحيث تعيش وفق مقتضياته وتمارسه ؟

ذكر ستيف بيدوف ؛ مؤلف كتاب " Raising Boys " وغيره من الكتب عن التربية والأبوة ؛ فى حوار صحفى نُشر مؤخرا أن دورنا كآباء هو أن نحافظ على حيوية أبنائنا إلى أن يكبروا بما يكفى للعناية بأنفسهم . . .

إن كان عليك أن تقوم بدور الأب ، فإن هذا يعنى أن هناك عقدًا بينك وبينهم يقضى باختيارك الأفضل لهم ، وكذلك عطائك غير المحدود لهم وهذا ليس بالضرورة شيئاً ماديًا ، إن مهمتك ـ إن قبلت ـ هى أن تفعل وتطبق كل مقتضيات الأبوة التالية . مثل أن تكون مشجعًا لهم ، وصادقًا معهم ، محبًا لهم وصبورًا لأقصى الحدود .

يجب أن تحرص على إطعام أبنائك أفضل طعام لنموهم . وسوف توفر لهم أفضل تعليم يتناسب مع مواهبهم ومهاراتهم . وسوف يكون هدفك هو تنمية اهتمامهم فى كل المجالات ، وليس فقط فى الجانب الذى تهتم أنت به فقط . سوف تضع حدودا واضحة لكى يدركوا أن لهم حدودا بشأن ما يجب ، وما لا يجب عمله ، وذلك من خلال مستوى مقبول من الانضباط والالتزام والعقاب إن تخطوا الحد الصحيح ، سوف

القاعدة ٧٩

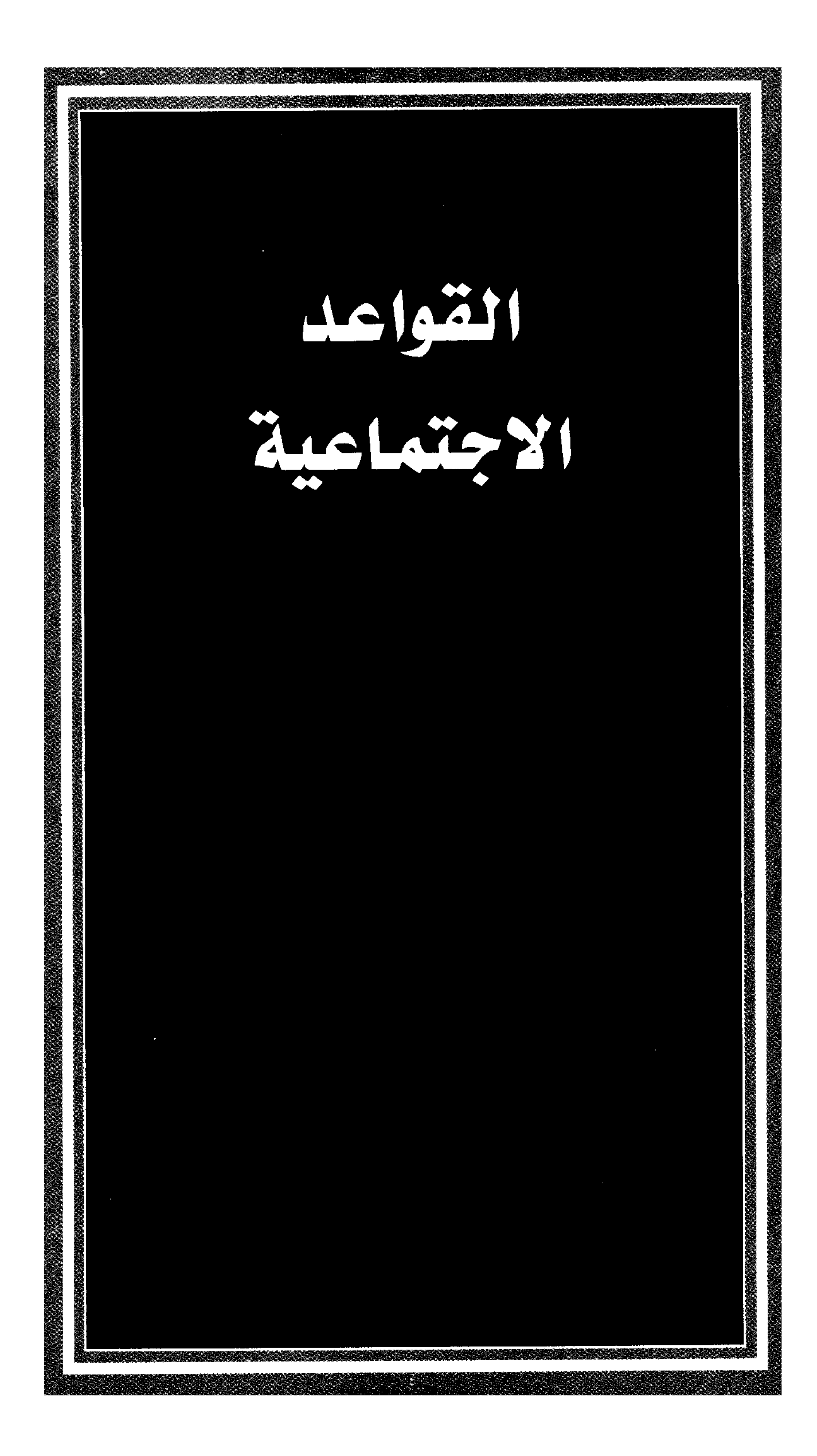
تُكيف مستوى مراقبتك وإشرافك على الأبناء وفقا لأعمارهم - إن الطفل الصغير مثلا سوف يكون بحاجة إلى إشراف كامل يفوق إشرافك على الكبير . سوف تحرص دائما على توفير مناخ آمن لهم داخل المنزل ، مهما كان حجم المشاكل التى أقحموا أنفسهم فيها فى العالم الخارجى .

> إن مهمتك - إن قبلت - هى أن تفعل ، وتطبق كل مقتضيات الأبوة المثالية .

سوف تكن حازما ومحبا ومشاركا ومهتما ومسئولا . سوف تضع قواعد ، وسوف تكون بمثابة قدوة ونموذج لأبنائك . لن تفعل أو تقول شيئا لا تفخر بأن يعرفه الأبناء . سوف تقف لهم ؛ وسوف تحميهم وتحافظ على سلامتهم . سوف توسع نطاق خيالهم ، وسوف تغذيهم بكل المحفزات حتى تنمى فيهم روح الإبداع ، وتثير فيهم الحماس بشأن العالم والبحث .

سوف تقبلهم وتدعم اعتزازهم بذواتهم ، وسوف تنمى ثقتهم بأنفسهم وتطلقهم فى العالم متعلمين ؛ ومثقفين ؛ ومهذبين ؛ ومتعاونين ؛ ومثمرين . وعندما يحين وقت مغادرتهم للعش ؛ سوف تساعدهم على حزم حقائبهم ، وتواصل دعمك لهم إلى أن يثبتوا أقدامهم (أم تفضل أن أقول أجنحتهم ؟)

لن تفعل الكثير بعدها ؛ فى واقع الأمر .


القواعد
الاجتماعية

فـى كـل يـوم نلتقـى بشراً ـ فى العمل والمواصلات والمحلات وفى كل مكان ـ ربمـا نكـون قـد قابلـناهم مـن قـبل ، أو ربمـا يكونون غرباء تماما ، إن العالم يزخـر بالأشـخاص الذين نتفاعل معهم ، وهذه التفاعلات ـ سواء كانت كبيرة أو صـغيرة ـ يمكـن أن تكـون بمـثابة دفعـة للحـياة ، كما أنها يمكن أن تكون مثـبطة . إلـيك فيما يلى إذن بعض القواعد الاجتماعية ، إنها ليست قواعد ، وليست محفورة على حجر ، إنها ليست وحيًا ، إنها تذكرة .

سـوف نطرح بعض قواعد التعامل فى العمل ؛ لأن العمل هو المكان الذى نقضى فـيه جـل وقتـنا ، وهـذا يعنى أن أى خطوة نقدم عليها لكى نجعل مكان عملنا أكثر نجاحا وسعادة وإثمارا ، سوف تكون بالقطع جهدا محمودا .

القـواعد الاجتماعـية هـى الدائـرة الـرابعة التـى تحـيط بك (الأولى هى نفـسك ، والثانــية هــى شــريكك أو رفــيقك ، والثالــثة هــى الأســرة والأصـدقاء والـرابعة هـى العلاقـات الاجتماعية ، والخامسة هى العالم نفسه) ، سوف يسهل عليك كثيرا أن تنظر إلى مستواك الاجتماعى أو جماعـتك التـى تنتمـى إلـيها باعتبارها الأصح والأهم والأفضل ؛ ولكن كـل مجـتمع ينظـر إلى نفسه على أنه كذلك ، إذن إلى أى مدى سوف يكـون مـن الأفـضل أن نحيط أنفسنا بالدائرة الرابعة ، وندرج فيها كل الخلفـيات والعـرقيات والمجتمعات بحيث نشعر بأننا جزء من مجتمع كـبير ؛ هـو المجـتمع البـشرى . مـن الأفـضلِ أن تـضيف إلى قائمـة علاقاتـك بـدلا مـن أن تـستبعد منها ولو واحدا ، وسوف يسهل عليك كـثيرا أن تـستبعد لأى سـبب كـان ؛ وأن تفـترض أن الآخـرين ضدك بينما نحن جميعاً نُعتبر " آخرين " بالنسبة للغير .

يجـب أن نعامـل الجميع باحترام . إذن فما المقصود ؟ يجب أن نهتم بكل شـخص وإلا فـسوف تتهاوى كل المنظومة . يجب أن نساعد بعضنا البعض بغـض النظـر عـن هـوية كـل مـنا ؛ لأننا إن لم نفعل فلن نجد من يساعدنا عندما نكون بحاجة إلى المساعدة ، لماذا ؟ لأننا لاعبون مهرة .

القاعدة ٨٠

نحن أقرب مما تظن

لدىّ صديق . ليس صديقا مقربا بشكل خاص ؛ فهو أقرب إلى أن يكون أحد المعارف . إنه إنسان تقليدى ، يدير عمله فى مجال الحواسب . لديه أسرة ، وطبيعى ؛ وتقليدى ؛ وملتزم ؛ ولا يحمل أى شيء غير مألوف ، أو هكذا كان يظن .

إنه إنجليزى المولد والمنشأ ، كان يبدى دائما تذمره من أمر الهجرة ، كان يتذمر أحيانا بشأن أعداد المهاجرين ؛ ولكنك كنت تشعر دائما أن الأمر أعمق من هذا . وقد اكتشف منذ فترة ليست طويلة أنه طفل مكفول . ليس هناك ما يعيب ذلك ـ شأنه شأن الكثيرين ـ ولكنه قرر أن يقتفى أثر أسرته ، أجل ؛ لقد حدث ما خمنته . كان والده أجنبيا . أنت لن تدرك هذا عندما تنظر إلى الرجل ولكنه وجد نصفه إنجليزياً كما كان يظن . مدهش .

إن ألقيت الضوء على خلفية أى شخص فسوف تجده يجمع بين لمحات من ثقافات ، وانتماءات عرقية شتى . لا يوجد بيننا شخص " خالص " . لقد اختلطت كل الأمور ، وامتزجت ببعضها البعض وتداخلت حتى بات يصعب على أى منا أن يجزم بمصدره وأصله . عد إلى الخلف بما يكفى ، وسوف تجد أن كلاً منا يحمل بداخله

القاعدة ٨٠

شيئا مختلفا بعض الشيء ، يبدو أن نصف ذكور أوروبا يحملون عِرقاً يرجع إلى جنكيز خان ـ أى من أصل مغولى .

هدفى ؟ لا تصدر أحكاما على الآخرين ؛ نحن جميعا بشر ؛ نحن جميعا ننتمى إلى نفس البوتقة التى امتزجنا فيها ببعضنا البعض ، كلنا نرتبط ببعضنا البعض إن اقتفيت أثرنا بما يكفى . ليس هناك فارق . يجب أن نتقبل المجتمعات الأخرى ، والثقافات الأخرى حتى إن كانت تبدو شديدة الاختلاف معنا ؛ لأن الفارق بيننا ضئيل للغاية إن نزعت القشرة الخارجية التى نرتديها .

> إن الفارق بيننا ضئيل للغاية إن نزعت القشرة الخارجية التى نرتديها .

نعم قد يكون لكل منا ملابس مختلفة ، ولغة مختلفة ، وعادات مختلفة ولكننا جميعا نحب ونرغب فى مصاحبة شخص نحتمى به ونحتضنه ؛ ونرغب فى تكوين أسرة ؛ ونرغب فى إحراز السعادة والنجاح ؛ ونرغب فى ألا نخاف من الظلام ؛ ونرغب فى أن نعيش لفترة طويلة ؛ وأن نموت ميتة سوية ؛ وأن نتمتع بالجاذبية والتخلص

القاعدة ٨٠

مـن السمنة والمرض والشيخوخة . ما الذى يضير إذن إن ارتدينا البدلة أو الـسارى أو القمـيص المـشجر إن كـنا جميعا فى أعماق نفوسنا نبكى عــند الألم ، ونـضــحك عــند الـسعادة ، وتــئن معدتــنا عــند الـشعور بالجـوع ؟ إن القـشرة الخارجية يمكن أن تسقط فى لحظة لكى تكشف عـن أنـنا جمـيعا سواسية ؛ كلنا كائنات محبة ؛ وبشرية ؛ وغاية فى البشرية .

القاعدة ٨١

العفو لن يضيرك

من السهل أن تغضب ، من السهل أن تنفعل وتثور وتسب وتلعن . ولكن ليس من السهل أن تسامح . وأنا لا أعنى بهذا هنا التغاضى عن فعل الغير وتجاهله ، وإنما أعنى رؤية الشىء ، أو الموقف من وجهة نظر الطرف المقابل ، والتحلى بالتسامح .

وقع لى مؤخرا حادث أثناء العطلة ؛ كان يتعلق بقائد دراجة ثائر أخذ يسب ويلعن شخصا آخر (ليس أنا) ظنا منه أن هذا الشخص قد اقترب منه بشكل مبالغ ، وأجبره على السقوط . كان صاخبا وفظا وعدوانيا وفاقدا للسيطرة وبذيء اللسان . حاولت أن أشرح له بتعقل نيابة عن هذا الشخص أنه أساء التصرف ؛ ولكنه سبنى أنا الآخر بوابل من الألفاظ النابية . ثم اهتاج وصوب قبضة يده قبالتى مما جعل دراجته ترتجف ، ولكن ذلك جعلنى أغرق فى الضحك من داخلى ، ولقد وجدت سهولة فى مسامحة الرجل فقط ؛ لأننى أدركت أن الرجل قد أساء اختيار كيفية قضاء العطلة .

كان قد أقنعه أحدهم أن ممارسة ركوب الدراجة فى العطلة سوف يكون أمرا ممتعا ؛ ولكن المكان كان زاخرا بالمرتفعات العالية ، بل العالية للغاية فضلا عن هطول الأمطار طوال اليوم . كان الرجل منهكا

القاعدة ٨١

ومبتلا ومتألما وتعيسا للغاية . كيف يمكن ألا أسامحه إذن ؟ إن كنت قد اخترت قضاء عطلة مجنونة كهذه ؛ لكنت قد شعرت أيضا بنفس الاكتئاب ، ولشعرت برغبة ملحة فى الشجار ، ولشعرت بالإحباط والغلظة . إننى قد شعرت بأسف بالغ من أجله ، وأحسست بمدى ما اعتراه من تعاسة . نعم ؛ لقد كان مخطئا ؛ لأنه ترك لنفسه العنان وأسرف في بذاءته ، وخاصة أمام الأطفال . نعم ؛ كان يبحث عن شجار وكان عدوانيا للغاية . ولكن أى شخص سواء أنا أو أنت أو أى شخص آخر فى هذا الموقف ؛ مبتلا وبائسا تعيسا . فمن الذى يزعم أننا لن نفقد أعصابنا إن تعرضنا لنفس الموقف ؟

إن التسامح لا يعنى أن تسمح للآخرين باستغلالك ، أو أن ترضى بما لا يليق . يمكنك أن تقف وتقول : " آسف ولكننى لا أقبل هذا " . ولكننا يمكن أيضا أن نسعى للتسامح ؛ لأننا نرى الموقف من وجهة نظر الآخر . ربما يمكن أن تكون الكلمة المناسبة هى كلمة " حِلم " وليس كلمة " تسامح " . ولكن على أية حال لا يجب أن نخلط بين التسامح أو الحِلم ـ أو أى شىء آخر من هذا القبيل ـ مع الخنوع . يمكننا رغم كل هذا أن نقول : " كف عن لغتك البذيئة ، وابتعد عنى بدراجتك اللعينة ورائحتك النتنة " مع الاحتفاظ بنفس مشاعر الأسف على ذلك الرجل الغبى المسكين فى نفس الوقت . لقد كان رجلا طيبا اقترف فعلا سيئا .

القاعدة ٨١

فقط ضع في اعتبارك أن أي شخص يعترض طريقك ، ويغلظ عليك القول ربما يكون قد تعرض لموقف عصيب قبل أن تقابله .

> إن التحلي بالتسامح لا يعني أن تسمح للآخرين باستغلالك .

القاعدة ٨٢

لن يضيرك أن تكون متعاوناً

ذكرنا فى القاعدة السابقة أن الشخص الغاضب الذى تقابله ربما يكون قد تعرض ليوم سيئ قبل أن يراك . دعنا نحاول أن نسعد يوم كل من حولنا قبل أن يتعرضوا بالأذى لشخص آخر . دعنا ننثر قدرا من الحيوية والإرادة حولنا وبعدها ربما ؛ أقول ربما ؛ يجعل ذلك راكبى الدراجات أقل استعدادا للبذاءة وممارسة العدوانية . ربما لم يحسن أى شخص معاملته فى ذلك اليوم ؛ إنه خطؤك أنت . إن كنت فقط قد تلطفت معه ؛ لما صب جام غضبه علينا جميعا فى وقت لاحق من نفس اليوم .

إن تقديم يد المساعدة ، والاتسام باللطف ، والرقة مع الجميع سوف يكون سهلا دائما إن وضعت فى اعتبارك أن هذا ما يفترض عليك عمله ، قد يتحول هذا إلى سلوك مكتسب . وبالتالى يصبح أول رد فعل لك " نعم ؛ بكل تأكيد ؛ يمكننى أن أريك كيف تفعل ذلك ؛ لا مشكلة " بدلا من : " أنا مشغول للغاية ؛ ألا يمكنك أن تطلب هذا من شخص آخر ؟ " .

حاول أن تطبق أسلوباً آخر فى العمل ، وراقب تأثير هذا على سمعتك وعملك . إن اشتهارك بأنك الشخص الذى يملك دائما الاستعداد للمساعدة لن يجعلك تشتهر بصفتك الشخص الذى يدس أنفه فى شئون الغير ، أو الشخص المتطفل . وإنما العكس تماما .

القاعدة ٨٢

إن رأيت شخصا ما فى مشكلة ـ حتى إن كانت كل مشكلته فى واقع الأمر هو أنه يريد أن يحمل معه أحد أكياس التسوق ليضعها فى مؤخرة السيارة ـ يمكنك دائما أن تتوجه إليه وتقول : " هل يمكننى المساعدة ؟ " إن كان يريد المساعدة فسوف يقبل بها ، وإن لم يكن يريدها ... حسنًا ؛ تكون أنت قد حاولت ، وهذا هو الأساس .

إن هذه القاعدة تعنى أن تعيش كل يوم وأنت تحمل للآخر أفضل تصور ؛ وأن تكون أول من يبتسم ؛ وأن تبادر بخدمة الغير وتقديم يد المساعدة بدلا من أن تتغاضى عن الأمر . إن هذه القاعدة تعنى أن تحاول أن تنظر إلى الموقف من وجهة نظر الطرف الآخر ؛ وأن تبدى تعاطفا إن كان يعانى من مشاكل ؛ وأنت لست مطالبا بتقديم حلول . وهذا يعنى أن تتكبد الوقت والجهد اللازمين لضمان استقرار وسعادة كل من حولك . ونعم ؛ وهذا يشمل الغرباء أيضا . إن تكَبَدنا جميعا عناء الابتسام إلى الغرباء من وقت إلى آخر ؛ فسوف تقل حدة الصراعات اليومية .

> إن هذه القاعدة تعنى أن تعيش كل يوم وأنت تحمل للآخر أفضل تصور .

القاعدة ٨٣

اعتز بكل ما نقوم به معاً

سافرت إلى أيسلندا منذ فترة مضت - إنها دولة رائعة ؛ فى منتهى الود والثقافة والمتعة . ولكن هناك شيئاً واحداً لاحظته هناك وهو الطريقة التى يتحدثون بها عن المشاريع المدنية . كنت فى سيارة أجرة ، وتوقفنا بسبب بعض أعمال الطريق فى " ريكيافيك " . سألت عن سبب هذه الأعمال لأنه بدا لى أنهم ينكسون الطريق ، " أجل ؛ نعم نحن ننقل الطريق من هنا لأنه يكون سيئا فى فصل الشتاء " ، عندما عدت إلى المملكة المتحدة سألت سائق أجرة إنجليزياً سؤالا مشابها بالقرب من هيثرو : " لا أدرى ؛ لا أدرى ما الذى يفعلونه ؛ إنهم دائما يحفرون الطرق هنا " . إنهم فى أيسلندا يتحدثون بصفة الجمع : " نحن " أى " نحن نفعل هذا " . أما فى المملكة المتحدة فنتحدث بصفة " هم " ، " هم يفعلون هذا " ؛ أمر مدهش .

لم أفكر يوما فى أن الطريقة التى نتحدث بها عن أنفسنا تعكس ما نشعر به حيال مجتمعنا . فى أيسلندا يتمتع الجميع بحس الهوية والانتماء والمجتمع ويتحدثون بصفة " نحن " .

القاعدة ٨٣

لكى نكون أعضاء فاعلين فى المجتمع ، ربما يجدر بنا أن نبدى قدرا من الاهتمام ؛ وأن نتعرف على ما يجرى ؛ وأن نلعب دورا ؛ وأن نكف عن الشكوى وننضم إلى العمل ؛ وأن نحاول ونعمل على تغيير أشياء بداخلنا . ينطبق نفس الشيء عندما يغلق أحد محلات القرية أبوابه . يشرع الجميع فى الشكوى والتذمر ، وبعدها يواصل الجميع شراء الاحتياجات من سوق المدينة . لا يمكنك أن تحصل على الأمرين . إن كنت تريد مجتمعا فيجب أن تلعب دورا فى هذا المجتمع ، ويجب أن تسانده ، وإلا فسوف يتجمد ويموت .

إننى لا أقصد بهذا أن تعمل كمستشار محلى ، أو تنضم إلى أية جمعيات أو هيئات ، وإنما أعنى أن تقدم المساندة بتواجدك ؛ بالاهتمام ومراقبة كل ما يجرى .

> لكى تكون مساندا للمجتمع
> ربما يجدر بك أن تبدى اهتماماً ...
> وأن تلعب دوراً .

القاعدة ٨٣

ولا يجب أن تعيش في الريف لكي تسهم بدور في المجتمع . إن المدن الكبرى بدورها هي في الواقع سلسلة من القرى ؛ التي يحمل كل منها هوية محددة وحدوداً واضحة ، يمكنك أن تلعب بداخلها دورا مساندا ، وتشعر أنك جزء منها .

إن كان مجتمعك ـ وهو ما ينطبق على كل جزء من البلاد ـ يمارس أشياء لا توافق عليها ؛ فإن مجرد التعبير عن مشاعرك يمكن أن يغير الأمور . وأنا لا أقصد بهذا أن تبقى قابعا في الملهى لتبدى تذمرك واستياءك . وإنما عليك أن تشارك على نحو ما لكي تحدث فارقا .

القاعدة ٨٤

ما الذى يحمله هذا لهم ؟

كلنا نريد أن نفوز فى العمل ، وفى معظم جوانب الحياة ؛ الفوز جيد ، كما أننا لا نحب أن نخسر . لا أحد يريد أن يصبح خاسرا . ولكننا نميل إلى الاعتقاد بأن فوزنا يعنى أن هناك شخصاً ما ؛ شخصاً ما حولنا يجب أن يخسر . ولكن الأمور لا يجب أن تسير وفق هذا التصور .

فى كل موقف ؛ يجب على اللاعب الماهر أن يقيم الظروف ، ويسأل نفسه : " ما الذى يحمله هذا لهم ؟ " أو ماذا يعنى هذا بالنسبة لهم ؟ " ؛ إن كنت تعرف ما الذى يعمل على تحفيز الطرف الآخر ؛ فإنه يمكنك أن تدير الموقف (وتدير أفعالك) بحيث تحصل على ما تريده ؛ ولكن مع شعور الطرف الآخر أنه هو أيضا قد حصل على ما يريده ، إن عقلية " عدم ترجيح كفة طرف على الطرف الآخر " ربما تكون قد خرجت من مجال العمل ، ولكنها تنطبق على كل موقف وكل علاقة .

لكى تتفكر فيما يريده الآخرون وما يحتاجون إليه ؛ عليك أن تتراجع خطوة إلى الوراء ، وتنفصل قليلا ، وتنظر إلى الموقف ، وتقيمه من الخارج . وفجأة سوف تجد أن ألفاظ " أنت " و " هم " قد تلاشت ، وسوف تكف عن التفكير عن أنهم بحاجة للاستسلام لكى تفوز أنت .

القاعدة ٨٤

سوف تحصل على ما تريده ؛ ولكن مع شعور الطرف الآخر أنه هو أيضاً قد حصل على ما يريده .

إن التعامل مع شخص يعرف هذه القاعدة سوف يكون بمثابة تجربة مثمرة - سوف يتطلع الآخرون للعمل معك ؛ لأنك تشيع جوًا من التعاون والتفهم . بمجرد أن تتعلم كيف تحرص دائما على أن تضع فى اعتبارك طاقة الغير سوف تصبح متمرسا فى التفاوض ، وسوف تعرف أنك شخص ناضج ومساند ، ولعل هذا يعد بمثابة فوز آخر بالنسبة لك .

لا تقتصر فوائد قاعدة " عدم ترجيح كفة طرف على الطرف الآخر " فى مجال العمل فقط . وإنما عليك أن تجربها فى البيت أيضا . إن كنت تتناقش بشأن مكان قضاء العطلة وأنت تتوق إلى السفر لممارسة ركوب الخيل فى بلدتك ، فعليك أن تفكر فيما سوف يعنيه هذا بالنسبة لهم ؟ ما الذى سوف يسعدهم فى مثل هذه العطلة ؟ ركز على هذه الجوانب التى سوف تسعدهم ، وسوف يميلون إلى الموافقة عليها . إن كنت تجد مشكلة فى العثور على مكان يناسبهم ؛ فأنت

القاعدة ٨٤

بحاجة لتوسيع نطاق تفكيرك ؛ ربما يمكنك أن تعثر على مكان تمارس فيه أنت ركوب الخيل بينما يذهبون هم لممارسة الصيد أو الإبحار . هكذا تسير الأمور . إن مجرد طرح سؤال : " ما الذى يعنيه هذا بالنسبة لهم ؟ " سوف يساعدك على الوصول إلى نتيجة .

إن عملك كأب أيضا هو أحد المجالات الأخرى التى يمكن أن توظف فيها هذا السؤال ، إن كنت تكتفى دائما بفعل ما تريده بدون أن تفكر فى رغبات أبنائك واحتياجاتهم ؛ فسوف يتمردون عليك ، أو على الأقل سوف يصبحون صعبى المراس . ولكن عليك ثانية أن تسأل نفسك : " ما الذى يعنيه هذا بالنسبة لهم ؟" وسوف ترى هذا الموقف من وجهة نظرهم ، وتتعامل معه بشكل أفضل . وستصبح أنت الفائز .

القاعدة ٨٥

صادق الشخصيات الإيجابية

إن كنت تريد لنفسك النجاح فى الحياة ؛ والعمل والمجال الاجتماعى ؛ فأنت بحاجة لأن تدرك أن هناك صنفين من البشر يمكن مصادقتهما . الصنف الأول هو الذى سوف يرفع معنوياتك ؛ والذى يملك نظرة إيجابية للحياة ؛ والذى يملك الطاقة والحماس ؛ والذى يفيض بالحيوية ؛ والذى سوف يشعرك دائما بشكل عام أن الحياة هبة عظيمة ، وهناك على الجانب الآخر الصنف دائم الشكوى والتذمر ؛ الذى يثير إحباطك بسبب خموله وتخاذله ، إن هذا الصنف الثانى هو الصنف الذى لا يجب أن تصادقه إن كنت تريد أن تحقق ما تريد ، وأن تكون سعيدًا .

إذن عليك مصادقة الشخصيات الإيجابية ؛ الذكية . أعنى بذلك الشخص الذى يرى الحياة على أنها تحدٍ مثير يستحق النزال والاستمتاع . إنه هذا الصنف الذى يملك وجهات نظر مثيرة للاهتمام ؛ والذى يشعرك عندما تتحدث معه أنك على خير ما يرام ؛ والذى يملك دائما أشياء إيجابية يقولها ويقترحها بدلا من أن يكتفى بالشكوى ، إنه هذا الصنف الذى يقول لك إنك تبدو رائعا بدلا من أن ينتقدك .

القاعدة ٨٥

تحدثـنا فى وقت سابق عن إزالة الفوضى من حياتك ؛ والأشياء المادية (انظـر القاعـدة ٣٩) ، والآن ربمـا يكـون قـد حان وقت التخلص من الشخـصيات المثيرة للفوضى والارتباك . دعنا نلق نظرة على الأشخاص الذين تصادقهم .

مَنْ مِنْ بينهم تستطيع أن تقول بحق إنه يشعرك بـ :

- الحماس عند رؤيته ؟
- النهوض لمواجهة كل تحد ؟
- يجعلك تضحك وتبتسم ، وتشعر بالرضا عن نفسك ؟
- يساندك ويرعاك ويشجعك ؟
- يحفـزك مـن خلال أفكار جديدة ، وتصورات جديدة ، وتوجهات جديدة ؟

ومَنْ مِنْ بين أصدقائك يشعرك بـ :

- الإحباط بعد رؤيته ؟
- الغضب والرفض والنقد ؟
- سحق كل أفكارك ، وسكب الماء البارد على كل خططك ؟
- لا يتعامل معك باهتمام ؟
- لا يشعرك أنك قد حققت شيئا يذكر ؟

القاعدة ٨٥

صادق الصنف الأول ، وتخلص من الصنف الثانى ـ ما لم تكن تلك الحالة عابرة (وهو ما يحدث لنا جميعا) . هيا تحرك وأنجز المهمة آه ؛ ولكنك يمكن أن تجيبنى قائلا : إنه تصرف قاس ؛ هل يمكن أن تطالبنى بأن أتخلص من أصدقائى بهذه الوحشية ؟ حسنا ؛ أفترض ذلك ؛ ولكن الهدف هو الاستمتاع بالأصدقاء ، وليس الشكوى منهم . إن وجدت نفسى أفعل ذلك فسوف أتخلص منهم . ليس هناك معنى لمصادقة شخص يشعرك أنك فى حالة سيئة ما لم تكن أنت تحب ذلك .

> ليس هناك معنى لمصادقة شخص يشعرك أنك فى حالة سيئة .

القاعدة ٨٦

كن سخيًّا فى وقتك ومعلوماتك

كلما كبرت ـ مما لا يعنى بالضرورة زيادة حكمتك (انظر القاعدة ٢) ـ سوف تكتسب المزيد من التجارب والخبرات . سوف تكون بعض هذه الخبرات مهمة للغير ممن سيكونون أصغر سنا ؛ ربما ذلك ، ولكن ليس دائمًا . انقل لهم خبرتك وما تعرفه . لا تتكتم المعلومات من أجل الحفاظ عليها . لا تكتنز الوقت من أجل المحافظة عليه ، ما الشىء الأكثر قيمة والذى تكرس وقتك ومعلوماتك له ؟

إن كنت تملك موهبة أو مهارة خاصة ؛ فعليك تلقينها للغير . لا أعنى بذلك بالضرورة أن تقضى كل وقت فراغك فى منتديات الشباب لتلقينهم كل ما تعرفه .

ولكن إن سنحت لك الفرصة ؛ فاقتنصها . فقد طُلب منى مؤخرا أن ألقى خطبة على مجموعة من الأطفال فى السادسة من العمر عن التأليف . فكرت بداية : " ولكننى لست مؤلفا ؛ قد أكون فقط كاتباً وليس أكثر من ذلك " ، أما المؤلف فهو شخص ذو مؤهلات أكبر من ذلك كثيرا ؛ إنه ذو عمل أكثر نضجا ، وأكثر ثراء مما أقوم به . يا إلهى ما الذى يمكن أن أخبره لطفل فى السادسة عن طبيعة عملى ؟ ولكننى ؛ عندما تذكرت قاعدتى ؛ قبلت المهمة بمنتهى الترحاب .

القاعدة ٨٦

ويجب أن أقر أننى حظيت بواحد من أروع الأيام التى قضيتها منذ فترة طويلة . فلقد كان الأطفال رائعين ، وطرحوا أسئلة عبقرية ؛ وكانوا فى قمة الانتباه ؛ كانوا يطرحون أسئلة ناضجة ؛ كانوا مهتمين وحريصين بل ومهذبين ورائعين فى سلوكهم بشكل عام . كان يسهل علىّ أن أرفض . ولكنك لا تعرف أبدا ما الذى يمكن أن توحى به للآخرين ؛ لا تدرى الشعلة التى يمكن أن تضيئها ؛ لا تدرى التشجيع الذى يمكن أن تبثه بدون أن تدرى .

تنطبق هذه القاعدة بشكل خاص على مجال العمل . قد يسهل عليك كثيرا أن تسقط فى تصور أنك إن امتلكت معلومات لا يعرفها أحد غيرك فهذا يعنى أنك تملك اليد العليا . إنك ترى أن المعلومة تمنحك سلطة ، وأنك يجب أن تتشبث بكل جزء منها . ولكن عليك أن تعرف أن أكثر الأشخاص نجاحا فى الحياة هم الذين يحرصون دائما على منح خبراتهم للغير ؛ لأنك إن لم تفعل ، فمن الذى سوف يحل محلك أنت ؛ سوف تكون شخصا لا يمكن الاستغناء عنه ، وبالتالى سوف تحبس نفسك داخل منصبك الحالى .

إن لم تكن تحرص على منح ، وتمرير خبراتك ومواهبك ومهاراتك للغير ؛ فما الذى تفعله معهم ؟ ما تلك الأسرار العظيمة التى تملكها والتى تفرض عليك أن تخفيها عن العالم ؟ أم أن هذا كسل ؟ إن اللاعب الماهر هو الذى يمنح كل ما لديه قدر الإمكان لأنه سوف يكتسب من خلال هذا المنح خبرة هائلة . كما أنها مجدية بحق . لا

القاعدة ٨٦

تظن أن ما تملكه من خبرة غير مجدٍ للغير . بل إنني أؤكد لك أنه العكس تماما ؛ لأنك فى اللحظة التى تقول فيها نعم ، تكون قد تقدمت خطوة إلى الأمام عن الشخص الذى قال لا ، هذا يجعلك شخصاً مهمًا وناجحًا وحاسمًا وكريمًا ، وهذا يجعلك شخصاً مميزاً .

إن كنت تملك خبرة أو موهبة خاصة ؛ فانقلها للغير .

القاعدة ٨٧

شارك

أشارك فى ماذا ؟ فى أى شىء فى واقع الأمر (أو على الأقل فى كل شىء تقريبا) . أعتقد أن ما أعنيه بهذا هو أن تبدى اهتمامك بالعالم ، لا تشاهد العالم على شاشة التلفاز ، وإنما تحرك نحوه ، وتفاعل معه . هناك الكثير جدا من الناس ممن يعيشون حياتهم من خلال حياة الآخرين ممن يرونهم على الشاشة الصغيرة . أو ممن يعيشون حياتهم بالفعل من خلال حياة الآخرين من خلال العالم الواقعى (الغيبة والقيل والقال هو ما يحفظ لهم استمرارهم) . هناك عالم شاسع كبير بالخارج زاخر بالحياة والحيوية والطاقة والخبرة والدافع والإثارة . إن الاشتراك يعنى أن تخرج إلى هذا العالم وتمثل جزءاً منه . اخرج إلى العالم وابحث عن معناه وانظر كيف تسير الأمور . إن مشاهدة التلفاز أمر آمن ومريح . ولكن الخروج مخيف وبارد وغير مريح ، ولكنك على الأقل سوف تشعر أنك على قيد الحياة .

يشكو الناس دائما من أن حياتهم تسير بسرعة أكبر كلما تقدموا فى العمر ، ولكننى أؤكد من خلال خبرتى أنك كلما بذلت جهدا فى العالم ؛ امتد الوقت بك . إنك إن اكتفيت بمشاهدة التلفاز ؛ فسوف تنقضى أمسيات كاملة أمام عينيك .

القاعدة ٨٧

إن الاشتراك يعنى التعاون والمساهمة والمشاركة . وليس الاكتفاء بالمشاهدة ، وترك شخص آخر يعيش حياتك من أجلك . إن الاشتراك يعنى أن تشمر عن ساعديك ، وتدس يديك فى الطين لكى تعيش التجربة ؛ التجربة الحقيقية . إن الاشتراك يعنى الانضمام ؛ وعرض المساعدة ؛ والتطوع ؛ والاهتمام الحقيقى بشخص ما ؛ والخروج والتحدث مع الغير . إن الاشتراك يعنى أن تستمتع ؛ تستمتع بحق ؛ ولا أقصد بهذا متعة التلفاز ، إن الاشتراك يعنى مساعدة الغير على تقدير حياتهم ، والاستمتاع بها على نحو يفوق قليلا ما سوف يشعرون به ما لم تكن أنت موجودا .

> إن الاشتراك يعنى أن تشمر عن ساعديك وتدس يديك فى الطين لكى تعيش التجربة ؛ التجربة الحقيقية .

لقد لاحظت أن أى شخص ناجح ـ وهذه هى تحديدا مادة الكتاب ، وأعنى بكلمة " ناجح " الشخص الذى يشعر بالرضا والسعادة وليس الثرى أو المشهور ـ يجب أن تكون له اهتمامات خارجية التى لا تدر

القاعدة ٨٧

له أى ربح أو امتيازات . أى الشخص الذى يمارس أشياء لأنه يستمتع بها ؛ والشخص الذى يقدم يد المساعدة ؛ والذى يشجع الغير إن هذا الشخص سوف يجد دائمًا الوقت الذى يستغله بدلاً من أن يكتفى بمشاهدة التلفاز (أنا جاد فى هذا) .

إن هذا الشخص هو المتطوع ، والأب الروحى ، ومدير المدرسة ، والمستشار المحلى والقائم بالأعمال الخيرية . إنه ينضم إلى جماعات وجمعيات ومنتديات وهيئات ، يخرج وينتمى إليها ويستمتع بها . يضع نفسه هناك لكى يحدث فارقا ، أو لكى يبدى اهتمامه . يذهب لحضور فصول مسائية خاصة بموضوعات سخيفة ، ربما يضحك ويسخر من نفسه قليلاً لأنه يفعل هذا . ربما تمنى أحيانا لو لم يكن قد شارك فى بعض الأشياء التى زحفت على حياته حتى التهمتها . ولكنه جزء من شىء ، جزء من العالم ـ بالمعنى الكامل والصحيح .

القاعدة ٨٨

احتفظ بخلفيتك الأخلاقية رفيعة المستوى

إنـه أمـر يـسهل قـوله ويـصعب فعلـه ، إننـى أقدر صعوبته ؛ ولكننى أعـرف أنـك تـستطيع أن تطـبقه . إنـه يـتطلب فقط تغييراً بسيطاً فى الـرؤية ؛ لكـى تنـتقل من شخص يتصرف وفق نظرة معينة إلى شخص آخر يتصرف وفق رؤية مختلفة . انظر ؛ مهما قست الظروف فأنت لن تقدم أبدا على :

- الانتقام .
- التصرف بشكل سيئ .
- الغضب الجامح .
- إيذاء الغير .
- التصرف بدون تفكير .
- التصرف برعونة .
- العدوانية .

هـذا هـو مـا أقـصده ؛ ملخـص مـا أريـده . سـوف تحـافظ دائما على خلفيـتك الأخلاقية رفيعة المستوى . سوف تتصرف بأمانة ونزاهة ورقة

القاعدة ٨٨

وطيبة وتسامح ولطف (بكل ما يحمل ذلك من معنى) ؛ وبصرف النظر عما يثيره من ضيقك وحنقك ، أياً كان التحدى الذى يفرض نفسه عليك ، وأياً كان الظلم الذى وقع عليك ، وأياً كان سوء التصرف الذى تواجهه ، أنت لن ترد بنفس الطريقة ، سوف تبقى دائما جيدا ومتحضرا وأخلاقيا ، وسوف تبقى مهذبا ؛ ومتحليا بكل الآداب الرفيعة . سوف تبقى لغتك قويمة وطاهرة . لا شيء يقال أو يُفعل يمكن أن ينال منك ، أو يجعلك تحيد عن طريقك .

نعم ؛ أعلم أن هذا سوف يكون صعبا فى بعض الأوقات ، وأعلم أنه عندما يتصرف الجميع من حولك بشكل فظ ؛ وتواصل أنت ترفعك وكبتك لرغبتك للنيل من غريمك بكلمة فظة سوف يكون بالغ الأمر عندئذٍ . عندما يسيء الآخر تصرفه معك سوف يكون من الطبيعى أن تعتريك الرغبة فى الرد عليه ، والانتقام لنفسك . ولكن لا تفعل ذلك . بما أن يمر هذا الوقت العصيب ؛ سوف تشعر بالفخر لأنك حافظت على قيمك الأخلاقية الرفيعة ؛ وسوف يكون هذا أفضل آلاف المرات من أى انتقام فى العالم .

أعلم أن الرغبة فى الانتقام مثيرة ؛ ولكنك لن تقدم عليها . ليس الآن ، ولا فى أى وقت . لماذا ؟ لأنك إذا فعلت ذلك فإن هذا يعنى أنك سوف تكون فى صف الوحوش وليس الملائكة (انظر القاعدة ٩) ؛ لأن هذا يقلل من شأنك ويحقرك ؛ ولأنك سوف تندم على ذلك ، وأخيرا لأنك إن فعلت فلن تكون لاعبا ماهرا .

القاعدة ٨٨

إن الانـتقام سمـة الخاسـر ، أمـا الاحـتفاظ بالخلفية الأخلاقية العالية فهـو الخـيار الوحـيد أمامـك . هـذا لا يعنـى أن تبقـى مـتخاذلا أو خانعـا . وإنمـا يعنـى أن تـصرفاتك سوف تكون دائما محترمة وشريفة ونظيفة .

إن الاحتفاظ بقيمك الأخلاقية الرفيعة سوف يفوق آلاف المرات أى رغبة فى الانتقام .

القاعدة ٨٩

خطّط لمستقبلك المهنى

إذن أين ستعمل ؟ هل لديك خطة ؟ هل لديك هدف ؟ حتى إن كان هدفا متواضعا ؟ إن لم يكن لديك أى من هذا ؛ فهذا يعنى أنك سوف تضل طريقك على الأرجح . إن كانت لديك خطة ؛ فسوف تكون لديك فرصة أكبر لكى تحصل على ما تريده . إن معرفة النقطة التى تريد أن تصل إليها تمثل ٩٠ ٪ من المعركة . إن معرفة ما تريده يعنى أنك قد جلست، وفكرت فيما تريده ؛ وأنك واعٍ لمستقبلك، وتركز انتباهك عليه .

عندما تلقى نظرة أمامك وتقرر ما تريد فعله - وليس هناك خطأ وصواب فى ذلك ؛ يمكنك أن تكون مصمما وطموحا قدر ما تشاء — فسوف يكون بوسعك أن ترسم خطة ذات خطوات منطقية لكى تحصل على ما تريده . وبمجرد أن تملك هذه الخطوات ؛ يمكنك أن تقرر على ضوئها ما تريد عمله لكى تحيل هذه الخطوات إلى واقع فعلى ، هل هدفك هو اكتساب مهارات إضافية ؟ المزيد من الخبرة ؟ تغيير العمل ؟ تغيير الطريقة التى تعمل بها ؟ أياً كان ما يجب عمله لبلوغ هدفك ؛ فعليك به ، لا تتردد ، ولا تتوقف عند حد .

كلنا بحاجة للعمل لكى نكسب عيشنا ، إن ملازمة المنزل والاكتفاء بمشاهدة التلفاز فى الصباح ليس خياراً فى واقع الأمر . إن العمل يحافظ على لياقتك الذهنية ، ونشاطك العقلى كما أنه يحافظ على

القاعدة ٨٩

تواصلك مع الغير ، ويفرض عليك تحديات يومية . صدقنى ؛ إن العمل أفضل لنا جميعا من عدم العمل .

إن لم تكن لديك خطة فإنه يمكن أن ينتهى بك المآل إلى أى مكان . نعم ؛ بالطبع ؛ قد يبدو هذا مثيرا ، ولكننى أشك فى أن العشوائية يمكن أن تكون طريقا للنجاح والسعادة بحال . إنه هدف يجب أن تعمل من أجله بشكل واع . ولعل امتلاك خطة يمثل جزءا من هذا الجزء الواعى . أعلم أن الحظ يلعب دورا أساسيا فى حياة البعض ؛ ولكن فقط فى حياة القليلين للغاية . إن صياغة خطة وبذل الجهد الجاد ، وتوقع الحظ السعيد لا ينفى دور الحظ ، أو أنه عندما يحدث يمكنك أن تتخلى عن الخطة كلية إن أردت .

> إن ملازمة المنزل ، والاكتفاء بمشاهدة التلفاز فى الصباح ليس خيارًا فى واقع الأمر .

إن لم تكن منشغلا بالتخطيط والعمل لتحقيق هدفك التالى ؛ فسوف تسقط على الأرجح فى هاوية الاعتماد على الغير ، والإثارة للشفقة . إن الشخص الناجح يجب أن " ينهض ويشق طريقه " وإن لم يكن يملك هذه الصفة بشكل طبيعى فطرى ؛ فإنه يسعى لاكتسابها . سوف يتظاهر بأنه يملك هذه الصفة إن أردت ؛ ولكن مثل هذا التظاهر هو الذى سوف يدفع الشخص للنهوض والتحرك ، جرب وسوف تشهد النتيجة بنفسك .

القاعدة ٩٠

تعلّم النظر إلى مجتمعك باعتباره جزءاً من الصورة الكبرى

كلنا نعرف التتابع الموجى ، حيث نلقى حجرا فيُحدِث تتابعا موجيا ، أو نقول شيئا فيُحدث تتابعا موجيا ، أو نتصرف على نحو ما فيُحدِث ذلك تتابعا موجيا . إننا ننتمى إلى مجتمع ـ صغير أو كبير ـ وإن سلوكنا فى هذا المجتمع يسبب تتابعاً موجياً . كل هذه التتابعات الموجية تؤثر على الناس . فجميع الناس يلقون بأحجارهم أيضاً ، فيحدثون تتابعاً موجياً مما يؤثر علينا كذلك . أحياناً ما نكون بحاجة للتوقف والنظر للوراء ، إلى كل الحجارة التى ألقيناها والتتابعات الموجية التى حدثت ، ونرى كل ذلك من خارج إطاره .

إن مجتمعك يملك تأثيرا على باقى المجتمعات وأنت تسهم ـ جزئيا ـ فى هذا الانطباع ، وكيفية تأثيره على الغير . يجب أن نتحمل مسئوليتنا الشخصية عن مجتمعنا . إن كان ما يضير المجتمع هو التصرف بشكل سيئ مما يؤثر تأثيرا سلبيا على الغير ، ويلحق بهم الضرر ؛ فعليك أن تقف وتقول لا . يجب أن نفعل شيئا إن شعرنا أن المجتمع يتعدى على شخص ما .

القاعدة ٩٠

كل شيء يحدث فى مجتمعنا له تأثير موجى ، أو تتابع موجى .

ليس من الجيد التظاهر بأن شيئاً لا يحدث ، أو نعتقد بأننا لا نملك القدرة على إحداث التغيير ، فإننا نملك القوة فى الحقيقة . كذلك ، ليس من الجيد أن تبقى فى انتظار أن يهب شخص ما لكى يتصدى لما يجرى . يجب أن نهب نحن بأنفسنا ونسعى للتغيير ، ليس من الجيد أن تترك الآخرين يتخذون كل القرارات نيابة عنا ، ونأمل أن تسير الأمور على ما يرام . يجب أن نشترك ؛ ويجب أن نمثل جزءا من الكل ؛ يجب أن ننشط . إن كان غيرنا هو الذى يتخذ القرارات نيابة عنا ؛ فهذا يعنى أننا سوف ننساق على الأرجح كالخراف .

إن كل شيء يفعله مجتمعنا ـ وأنا أعنى بذلك كل قرية متناهية الصغر ، وكل مدينة كبرى والبلد بأسره ـ يملك تتابعاً موجياً يغير حياة الآخرين ، إن كنا نريد أن نغمض أعيننا ونتجاهل تأثير أخطاء الغير على المجتمع فإننا نخادع أنفسنا ، وسوف نجنى حصادا مرا . يجب أن نتحمل مسئوليتنا ، ويجب أن نلعب دورنا فى المجريات . يجب أن نكون جزءا من الحل وليس جزءا من المشكلة .

انظر العاقبة طويلة المدى لعملك

كما أن لمجتمعك تأثيرًا ؛ فإن عملك الذى تكسب منه عيشك أيضا له تأثير ، ليس من الآمن أو الشعور بالمسئولية أو الأخلاق أن تواصل أداء عمل بدون أن تفكر فى عواقب ما تفعله وأثره . أنا لست هنا بصدد مساءلتك عن عملك ، فإن هذا أمر متروك لك تماما . أنا بوصفى كاتبا ؛ أدرك جيدا أن هناك الكثير من الأشجار الجيدة التى يمكن أن تموت بسببى . إن تحقيق التوازن للتصدى لذلك هو التأثير الإيجابى الذى أفعله ككاتب (أتمنى ذلك) والأشخاص الذين أوظفهم نتيجة لكتاباتى . آه ؛ ولكننى لا أملك أى سيطرة على ظروف عملهم ، وهذا يعنى أننى نجوت من المصيدة . هل هذا صحيح ؟

> بوصفى كاتبًا أدرك جيدًا أن هناك الكثير من الأشجار الجيدة التى يمكن أن تموت بسببى .

القاعدة ٩١

هذا كله يشكل أشجارًا ميتة بالنسبة لى ؛ الكهرباء التى أستهلكها فى مكتبى ، والتلوث الذى تحدثه الشاحنات التى تنقل كتبى للمكتبات والمتاجر ؛ هذا عدد قليل فقط من المخلفات الثانوية لعملى هنا . ماذا عنك أنت ؟ هل هناك أية مخلفات خطيرة ؟ هل صممت نظاماً إرشاديًا صاروخيًا ؟ هل حطمت غابة أمطار كاملة ؟ أم أن عملك يقدم سلعة ، أو منتجاً أساسيا ؟ هل هذا يجعل الناس أكثر سعادة ؛ وأكثر ثراء أو أكثر نجاحا ؟

إن كل ما نفعله لكسب عيشنا سوف يكون له تأثير . يمكن أن نعمل فى مجال صناعة يسبب التلوث والأذى ؛ وهو أمر مؤذ وسيئ . أو قد نعمل لمساعدة الغير ، وخدمتهم بشكلٍ إيجابى . إن معرفة أن ما نفعله له تأثير ـ سواء كان جيدًا أو سيئاً ـ لا يعنى أن نسعى لتفحص كل شيء ، وتغيير وظائفنا . وهو لا يعنى أيضا أنٍ نتخاذل ونسترخى ونظن أننا على خير ما يرام فقط ؛ لأننا نمارس عملاً جيدًا .

إن كل عمل ؛ كل صناعة ، لها عواقب ـ سواء سيئة أو جيدة . كل ما نفعله فى العمل يمكن أن يكون له تأثير إيجابى أو سلبى . يجب أن نقيم كل المزايا والعيوب ، ونقيم شعورنا نحو ما نقوم به . إن شعرنا بعدم الرضا يمكننا إذن أن نرحل ؛ ولكن ليس بأسرع مما يجب ؛ لأننا نملك القدرة على تغيير الأشياء من الداخل .

لقد عملت ذات مرة فى صناعة كنت مدركا خلالها تماما أن الأمور ليست مشروعة كلية ؛ لذا حرصت دائما على طرح أسئلة مثل : " ماذا لو علمت الصحافة بما يجرى هنا ؟ ما الذى سيحدث إلينا ؟" لم أكن أقصد بذلك أن أطلق صافرة الإنذار ، أو أعارض أحدا ، وإنما كنت فقط أطرح أسئلة . ولكن هذه الأسئلة لفتت الانتباه إلى أن ما نقوم به كان على الطرف المقابل مما يطلق عليه عمل راق . يمكنك أن تفعل نفس الشيء ، أو ربما يمكنك أن تبطئ الخطى قليلا ، وأن توظف بهدوء كل التأثير الذى تملكه لتغيير الأشياء قليلاً نحو الأفضل .

القاعدة ٩٢

أتقن عملك

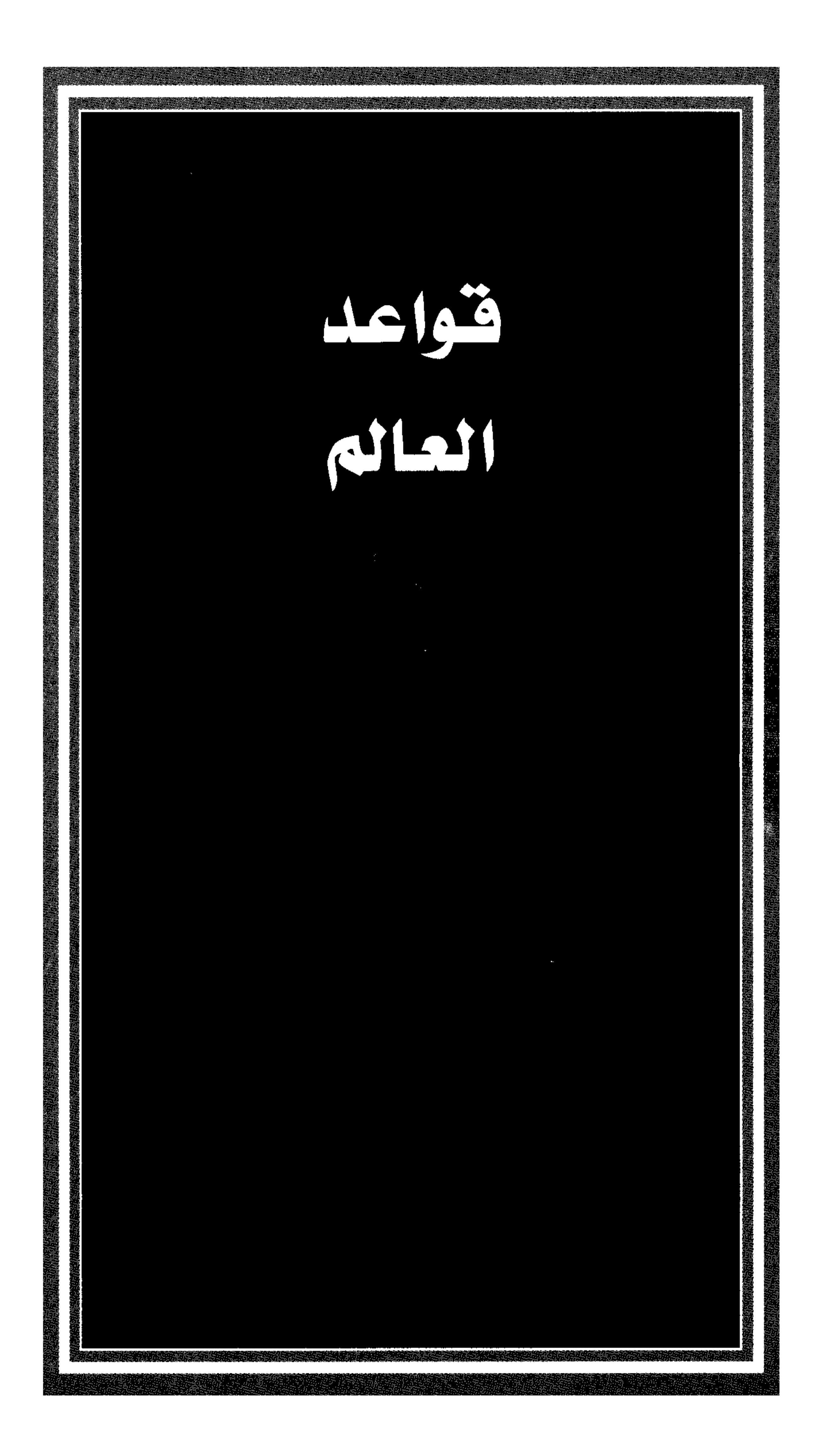
إن الطريقة التى نتصرف بها فى العمل ذات تأثير على زملائنا . نحن بحاجة لأن تكون هناك مقاييس متعارف عليها ـ كما علينا الالتزام بها بالطبع . يجب أن نتسم بالخلق القويم ، والأمانة والنزاهة ، واستحقاق الثقة بالطبع ، ولكن هناك بعض الوسائل الأخرى التى سوف تساعدك على إحراز نجاح باهر بطول الطريق .

> يجب أن نتسم بالخلق القويم . والأمانة والنزاهة . واستحقاق الثقة بالطبع .

- انظر إلى عملك بعين الاهتمام ، وابذل أقصى جهدك فيه . لا تبق ساكنا وإنما تعلم فى نفس الوقت ؛ ابق متماشيا مع آخر ما تم التوصل إليه فى المجال الذى تعمل فيه ، ومع آخر التطورات . ابذل ساعات إضافية فى العمل إن تطلب الأمر ، ولكن بدون أن تترك انطباعا بأنك تبذل جهدا خارقا . إن اتباع طريقة أكثر اعتدالا فى العمل سوف تجعلك تجنى المزيد من الاحترام .

القاعدة ٩٢

- ابحث دائما عن طرق لتحسين مستوى أداء الجميع ، وليس نفسك فقط . فكر فى إطار " نحن " وليس " أنا " . أنت جزء من فريق ، ويجب أن تتواءم مع الفريق وتشكل جزءا فعالا نشطا .
- حاول أن تشيع جوا من السعادة فى محيط العمل ، لا تسئ التحدث عن الغير ، انصر المظلوم ، وجامل الناس ، وكن صادقا فى مجاملاتك ، ابتعد عن الغيبة والقيل والقال ، كن مستشار نفسك ، وتحلّ بالتحفظ . سوف يمكِّنك هذا من الترقى .
- ارتد ملابسك بأناقة ، وحاول أن تترك انطباعا جيدا . حافظ على قيمك الخاصة بالعمل وساعات العمل . حاول ألا تذهب للعمل لكى تنام أو أى شىء من هذا القبيل .
- حاول أن تحسن معاملة زملائك . كن نموذجا يحتذى به للموظفين الجدد ؛ إنهم بحاجة إلى المساندة تماما مثلما كنت تحتاجها أنت فى يوم من الأيام . امنحهم استراحة ؛ فرصة ؛ وقتاً مستقطعاً ، شجعهم على سبيل المثال . حاول أن تتفهم وجهة نظر مديرك فى العمل ، وحاول أن تنظر إلى الأشياء من وجهة نظر الشركة التى تعمل بها .
- تفهم سياسات الحياة المكتبية ـ ولا تتدخل فيها بالطبع ـ وإنما استخدمها لصالحك . لا تخش أن تقدم نفسك أو تتطوع (طالما تعرف تماما ما أنت بصدد التطوع له) . ليس هناك مجال للخجل فى مجال العمل . عليك أن تكون فعالا ونشطا .
- اعرف حدودك . اعرف كيف تقول " لا " وتمسك بقولك ، لا تدع أى أحد يستغل طيبتك .
- استمتع بما تفعله ، أحب عملك .


قواعد
العالم

هناك عنصر تصاعدى هنا . فى قواعد الشراكة ركزنا على الاحتفاء بكل الأشياء ، والصفات المشتركة التى تقتسمها مع رفيقك ، أو شريك حياتك بدلا من التركيز على أوجه الاختلاف . يصح هذا على النطاق الأكثر اتساعا . على المستوى الإجمالى ؛ نحن جميعا بشر ؛ وورثنا هذا الكوكب الرائع . حيث تجمعنا الكثير من النقاط المشتركة أكثر من نقاط الاختلاف على الرغم من أننا لا نرى ذلك .

نحن جميعا نشغل أجزاء من الأرض . على المستوى الواسع ؛ هناك فروقات ـ فبعض المناطق تكون باردة ، والبعض الآخر يكون مشمسًا ، والبعض مبتلاً ، والبعض جافًا . ولكننا مع ذلك نظل فى حالة صراع على المنطقة الأكثر اتساعا ؛ والمنطقة الأفضل ؛ والمنطقة الأكثر جفافا؛ المنطقة التى تحتوى على القدر الأكبر من زيت البترول ؛ المنطقة التى تضم أقل عدد من السكان . فإن لم نتعلم كيف نشارك بعضنا البعض ؛ فسوف نحرم من هذه النعمة ، ولن نتمكن من استردادها أبدا .

هذا فضلا عن أننا حولنا البقعة الأرضية التى نملكها إلى مكان قذر للغاية ـ وأعنى بذلك من المستوى الأدنى إلى الحد الأقصى ، كما أننا لم نتعرض بيد الأذى إلى الأرض فقط بل تخطيناها بإلقاء مجموعة مدهشة متنوعة من النفايات فى الأنهار ، والفضلات الخطيرة فى المحيطات . إن المحيطات تمنحنا الطعام ومع ذلك فنحن نلوثها إلى الحد الذى لا يسمح لنا حتى بأن نسبح فيها . نحن نفرغ مخلفات المجارى فيها . ما الرسالة إذن التى سوف تصل إلى سكانها طوال الوقت ؟

وعندما نكف عن الإضرار بالأرض ، وإحداث الفوضى والاضطراب ؛ ننقلب على بعضنا البعض ، ونتصارع حول المعتقدات ـ هل هناك مدعاة لكل هذا ؟

هذا هو ما تنصب عليه القواعد الخاصة بالعالم فى الأساس . يجب أن ننظف وراءنا . يجب أن نحرص على الصداقة فيما بيننا . يجب أن نتعلم كيف نشارك بعضنا البعض ، وكيف ننظم ما أحدثناه من فوضى ، يجب ألا نتطاول .

يمكنك أن تسقط كل هذا الفصل إن وجدت مكانا آخر تهرب إليه ؛ كوكباً آخر تبقى فيه إلى أن نزيل الفوضى التى أحدثناها فى كوكبنا .

انتبه للضرر الذى تحدثه

هـذه القاعـدة لا تعنـى ـ حتـى الآن ـ أنـه علـيك أن تفعـل شـيئًا . كـل ما تعنـيه هـو أن تتخذ قرارا بأن تقيّم كل ما تفعله فى البيئة والعالم ، وما إن كـان مـا تقـدم علـيه شيئاً جيداً أو شيئاً سيئاً . قد تختار أن تغير ما تفعله فـى ضـوء هـذا التقيـيم . أو قد لا تختار ذلك ؛ سواء لأنك قد أدركت مدى الفوضـى التـى تحـدثها ، أو لأنـك تأكـدت مـن مدى نظافتك ونزاهتك فى التعامل مع العالم ، وبالتالى لست بحاجة لأن تغير أى شىء .

إن الـسبب الذى يدفعنى إلى قول : " لا تفعل أى شىء بعد " هو أنه سوف يكـون مـن الـسهل أن نهـرع جميعا للعمل بدون أن نمتلك كل الحقائق التى نحـتاج إلـيها . أنـت بحاجة لأن تعرف ما إن كانت التغييرات التى سوف تقـدم علـيها سـوف تكـون للأفضل أم الأسوأ . عندما ولد طفلى الأول ـ على سـبيل المـثال ـ شـعرت بقلـق حقيقى بشأن الحفاضات إثر التقرير الذى نشر عـن الأثـر الـضار الـذى تحدثـه . إنهـا تستغرق على ما يبدو ٥٠٠ عام لكى تـتحلل . ولكننـى كـنت أيـضا قلقا من الحفاضات القطنية الطبيعية ؛ لأنـها يجـب أن تـتطلب الكـثير مـن الغـسيل باسـتخدام الكـثير من الصابون والماء إلخ . حتـى إن الـبعض يـرى أن أضرار كل طريقة لا تقل عن أضرار الطريقة الأخـرى مـن حـيث تلـوث البيـئة . ولكن المشكلة هى أن عليك أن تستخدم شيئا ، وإلا فسوف يلحق الضرر بالسجاجيد ...

هذا يعنى أنك يجب أن تفكر فى السيارة التى سوف تقودها ؛ ونوعية التدفئـة التـى تستخدمهـا فى بيتك ؛ وكيفية الوصول إلى الأماكن التى

القاعدة ٩٣

سوف تقضى فيها العطلة (إن الطائرات ليست صديقة للبيئة بأية حال) ؛ وكيفية إعادة تدوير الأشياء ؛ إن كان هناك شخص آخر يمكن أن يستخدم ما لم تعد تريده ؛ أعنى كل هذه الأشياء . إننى أترك لك كلية أمر كل التفاصيل (لا يمكن أن أحاضر بشأن هذه الأشياء) ولكن من الجيد أن يكون لك ضمير حى بشأن هذه الأشياء ، وأن تسعى للحد من الضرر الذى تخلفه .

كل هذا يعيدنا ثانية إلى المادة الأصلية التى تعد بمثابة أساس لكل القواعد ، وهى أننا بحاجة لأن نفتح أعيننا عن آخرها ، ونبصر الحياة من حولنا ؛ يجب أن نكون مدركين وواعين لكل ما نفعله ، وتأثير ما نفعله على البيئة ، وعلى كل من حولنا . هذا لا يعنى أننا يجب أن نسعى دائما لفعل الصواب ، وإنما يجب على الأقل أن نتفكر فى الأمر قليلا .

> هذا لا يعنى أننا يجب أن نسعى دائمًا لفعل الصواب ، وإنما يجب على الأقل أن نتفكر فى الأمر قليلاً .

أعتقد أن وقت التخاذل قد ولى ، وقد حان بالفعل وقت التفكير بمنتهى الإمعان فى تأثير أفعالنا . وبمجرد أن نتفكر فى هذا ؛ قد نجد فى أنفسنا رغبة فى إجراء بعض التغييرات القليلة لتحسين الأشياء . إن بذلنا جميعا قدرا قليلا من الجهد ؛ سوف نحدث فارقا كبيرا .

القاعدة ٩٤

سر فى طريق المجد لا الاضمحلال

يمكننا أن نعمل من أجل مجد الجنس البشرى ، أو يمكننا أن نترك أنفسنا للاضمحلال والتدهور . إن شكسبير يعنى المجد ؛ أما المنزل المنهار يعنى الانهيار ؛ . احتفال القرية فى يوم صيف دافئ يعنى المجد ؛ سرقة حافظة شخص آخر يعنى الانهيار . لا يجب أن يكون الفعل مبالغا فيه ؛ إن القفز بالمظلة من أجل الأعمال الخيرية يعنى المجد أما الإباحية فهى تعنى الانهيار . يمكن أن تكون الأفلام الرومانسية للمجد ؛ هل فهمت ما أعنيه ؟

أى شىء يجعلنا أفضل مما نحن عليه ؛ أى شىء يجعلنا نسعى للكمال ، ويحسن أحوالنا ؛ أى شىء يثير فينا روح التحدى ؛ روح الإثارة على نحو جيد ؛ أى شىء يجعلنا نسمو على طبيعتنا الأساسية ، ويجعلنا نستمتع بدفء الشمس ، فهو للمجد .

إذن أى جانب سوف تتخذ ؛ المجد أم الاضمحلال ؟ حسنًا ؛ سوف تتخذ جانب المجد بالطبع . ولكننى أخشى أن ينصب كل تفكيرك على أننى أطالبك بأن تكون جيدا بالمعنى الذى يترك لدينا انطباعا سيئا . لقد ترسخ بداخلنا طوال حياتنا أن الشخص الجيد يمثل أمراً سيئاً ؛ ومملاً إلى حد ما ؛ وسطحياً ؛ يرتدى الملابس التقليدية ؛

القاعدة ٩٤

يملك قيما غير منطقية . ولكننى أعنى ما هو أبعد من ذلك بكثير . أنت كطفل فى المدرسة إن حاولت أن تكون جيدا سوف تتعرض للضرب . وفى العمل إن أردت أن تكون جيدا سوف يطلق عليك اسم خادم الرئيس .

حسنا ؛ أن تكون جيدا ؛ فهذا يعنى أن تكون فى جانب المجد ؛ وهو أمر شخصى خاص بك فقط . أنت لست مطالبا بأن تخبر أحدا . إن تكتمت الأمر فهذا يعنى أنك جيد . أما إن تفاخرت به فسوف تبدو شخصا متباهيا بمثاليته . وإن تدخلت فى حياة الغير ، وحاولت أن تصلح حالهم فسوف تبدو مصلحا . فقط اتخذ قرارا بأن تكون فى جانب المجد ، ولا تنبس ببنت شفة .

فقط اتخذ قراراً بأن تكون فى جانب المجد ، ولا تنبس ببنت شفة .

القاعدة ٩٥

كن جزءاً من الحل لا المشكلة

هذا يتخطى حد أن تكون جيدا ؛ أو أن تكون فى جانب المجد وليس الاضمحلال . هذا يعنى أن تكون إيجابيا وفعالا . انظر ؛ إن لم تتصرف على هذا النحو فإن هذا العالم ؛ هذا الكوكب الرائع الذى نحيا فوقه ؛ سوف يسقط فى هوة الجحيم فى لمح البصر . كنت أقرأ مقالا مؤخرا عن الجزر الشرقية , وكيف أنها تمثل صورة مجازية مثالية لقدرنا المحتوم الحزين .

> انظر ، إن لم تتصرف على هذا النحو فإن عالمنا ، هذا الكوكب الرائع الذى نحيا فوقه سوف يسقط فى هوة الجحيم فى لمح البصر .

أنشئت الجزر الشرقية على يد أحد الأجناس البولينيسية * منذ ما يقرب من ٥٠٠ عام مضت . وقد عثروا على جزيرة زاخرة بالحياة

* لا تؤاخذنى إن كانت هذه المعلومة خاطئة فهى مجرد مجاز

القاعدة ٩٥

البرية والأشجار الخشبية .

وعلى مدى سنوات قليلة شقوا طريقهم عبر الحياة البرية , وقطعوا الأشجار . ولوثوا الأنهار , وكانوا على حافة الانقراض . ولكن الشيء الوحيد الذى أنقذهم هو السياحة .

كوكب الأرض ليس له سياح . ليس هناك شيء سوف ينجدنا لكى يلتقط لنا صورا ، يجب علينا جميعا أن نبادر بأن نكون جزءا من الحل الآن , وأن نكف عن إضافة المزيد من الفوضى والدمار لكيلا تزداد المشكلة تفاقما . وسوف نمثل جزءا من الحل عندما نهب وننشط للعمل . سوف نتصدى للمشكلة عندما نكف عن قول : " كنت فقط أقوم بواجبى " أو" كان هذا جزءاً من عملى " ؛ يجب أن نكف عن هذا الهراء الآن , وإلا فسوف نتحول إلى منتزه تسلية للغرباء من الكواكب الأخرى ـ الذين لن يأتوا .

إذن القاعدة هى أن تبدأ بالبحث عن طرق تستطيع أنت شخصيا أن تطبقها لكى تكون جزءا من الحل . يجب أن نشارك ؛ ويجب أن ننخرط ؛ ويجب أن نبحث عن حلول ؛ ويجب أن نتحرك ؛ ويجب أن نفيق من خمولنا ونسهم . وإن كنت تريد حياة قويمة ؛ وإن كنت تريد أن تكون صالحا ؛ وإن كنت تريد أن تكون ناجحا وأن تكون لك قيمة ؛ يجب أن تسهم بشيء فى المقابل . يجب أن تدفع ما عليك . يجب أن تسد دينك . يجب أن تعيد الاستثمار فى الحياة , وهذا يعنى أن تبدى اهتمامك , وترغب فى إصلاح الأشياء .

القاعدة ٩٦

ترى ما الذى سوف يحكيه عنك التاريخ ؟

إذن ما الذى سوف يحكيه عنك التاريخ ؟ ما الذى تشعر فى قرارة نفسك أنه سوف يقال فى حفل تأبينك بعد رحيلك ؟ ولا أعنى بذلك ما سوف يحفر على شاهد قبرك ؛ ولكن ما سوف يدون فى السجل الكونى . أنا شخصياً ؛ لا أرى أننى أستحق أن يرد ذكرى . ولكن إن حدث وورد بالفعل ؛ فإننى أحب أن يذكرنى التاريخ على أننى حاولت ؛ وبذلت جهدا ؛ وسعيت بأقصى ما أملك لكى أحدث فارقا . أريد أن يذكرنى بأننى دافعت عن معتقداتى ؛ ونهضت لأطبق ما أومن به ، ودافعت عن حقوقى . أريد أن يقول التاريخ - ربما - إننى تخطيت فشلى ونهضت واقفا على قدمى ثانية - سوف يكفينى هذا .

وأنت ؛ يا صديقى ؛ ما الذى تحب أن يذكره عنك ؟ ما الذى تظن أن التاريخ سوف يقوله عنك ؟ ما الذى تحب أن يقوله التاريخ عنك ؟ هل هناك هوة بين هذين السؤالين الأخيرين ؟ هل يمكنك أن تتداركهما وتمد جسرا للتواصل بينهما ؟ ما الذى عليك عمله لكى تتخطى هذه الهوة ؟ فكر فيما سوف يقال عنك كشخص ، وفكر فى أفعالك .

يجب أن نهتم ؛ إن كنا نسعى للنجاح ؛ بأن يرث من سوف يخلفوننا بعد رحيلنا عالما أفضل من العالم الذى وجدنا أنفسنا فيه . هل تذكر كل هذه الكتب عن الاكتفاء الذاتى التى انتشرت ، وذاعت

القاعدة ٩٦

فى السبعينات من القرن العشرين ؟ ؛ حسنا ؛ من بين النقاط المشتركة الأكثر بروزا بينها هى أنها كانت تذكر أنك إن كنت تملك أرضا فعليك أن تستغلها على أكمل وجه ، وأفضل ممن سبق . ينطبق هذا على العالم . يجب أن نبذل جهدا كبيرًا لتحسين الحياة قبل أن نرحل . علينا أن نتحمل مسئولية ما منحنا إياه ، وعلينا أن نستغله أفضل استغلال قبل أن نمضى ونورثه لغيرنا .

كيف سنشير إلى المحيطات الملوثة ، والأنهار الجافة ، وجبال الثلج الذائبة ونقول لأبناء المستقبل : " فى يوم من الأيام سوف ترثون كل هذا ، أوه ، نحن نأسف على ما فعلناه " ؟ أعتقد أنهم سوف يغضبون منا قليلا . قد يذكرنا التاريخ على أننا وحشيون . دمرنا ولوثنا وذبحنا وقضينا على الأشياء . كل شخص منا يملك أن يحدث فارقا . يجب أن نحدث فارقا . يجب أن يذكر التاريخ كل واحد منا على أنه كان شخصا مسئولا .

ولكن المشكلة هى أن هناك الكثير من الأشخاص ممن لن يسعوا للتغيير ، ويظنون أنهم سوف يفلتون بفعلتهم . إن مثل هؤلاء الأشخاص يظنون أنه طالما لا أحد يرى ؛ فإنهم يمكن أن يفلتوا بجريمتهم . ولكن التاريخ سوف يتذكرهم جيدًا .

قد يذكرنا التاريخ على أننا وحشيون .

القاعدة ٩٧

أبق عينيك مفتوحتين طوال الوقت

لقد أصبحت الغابات المطيرة فى جنوب أمريكا تتعرض للفناء بمعدل مخيف . أصبحت الدول تشن حروبا على بعضها البعض ، بل وعلى شعوبها باستخدام الأسلحة التى تبيعها لها دول أخرى أكثر ثراء . أصبح الناس يتضورون جوعا حتى الموت بسبب انهماك الحكام فى سلب البلاد ، ونهب خيراتها . أصبحت الفيضانات تجتاح البلاد بسبب سوء استغلال مساحات شاسعة من الأرض ، وبناء المنازل فى الأماكن الخاطئة لخدمة مصالح شخصية . أصبح التلوث يتفشى فى كل أنحاء العالم . إن الأشياء لم تزدد سوءا وإنما كانت دائما سيئة ؛ ولكنها أصبحت تسهم بدرجة أكبر فى إحداث الدمار . إن كلا منا بشكل شخصى يمكن أن يسهم قليلا . ولكننا إن حشدنا جهودنا معا فسوف نحدث فارقا عظيما .

يستطيع كل منا على حدة أن يشرع بشكل مقصود فى التفكر فى كل ما يشتريه ؛ وفى منشئه ؛ وكيفية صنعه ، والجهة التى صنعته وتحت أية ظروف زُرع أو بُنى أو صُنع أو نما . يمكننا جميعا فعل القليل بمقاطعة البلاد التى تسىء التصرف . يمكننا جميعا أن ندفع ممثلينا لإحداث تغيير . يجب أن يكون لنا صوت ، ويجب أن يُسمع هذا الصوت . يجب أن نكون مدركين للمكان الذى نحيا فيه ، والكيفية التى نعيش بها .

القاعدة ٩٧

إننـى أحـب الأشـخاص الـذين يـشترون منازل فى قرى صغيرة يمر خلالها طـريق أساسـى كـبير ، ثم يشرعون فى الشكوى ، ويبدأون فى إعداد حملة لإنـشاء طـرق فـرعية ، إننـى أجـد نفـسى دائمـا أتساءل عن سبب شرائهم لهذه الأماكن فى المقام الأول ؛ ألم يكونوا على علم بهذا من البداية ؟

إننـى أنظـر أيـضا إلى أشـياء مـثل الأبـراج الكهـربائية الـضخمة وأقول لنفـسى إنـه لا يمكـن أن أعـيش تحـتها أو بالقرب منها . كما أننى لم أنـدهش عـندما ثـبت بالدلـيل العلمى أنها تمثل خطرا صحيا فادحا ، وأن كل من يعيش تحتها أو بالقرب منها يعرض نفسه للخطر الداهم . ولكن كيف تسنى لهم أن يفعلوا ذلك منذ البداية ؟

ولكننا إن حشدنا جهودنا معاً
فسوف نحدث فارقًا عظيمًا .

مـا الـذى ظـنه هـؤلاء مـن أن الأبـراج الكهربائية تضيفه إلى حياتهم ؟ آسـف إن كـان هـذا يبدو نقدا ، فأنا لا أقصد الكلام على هذا النحو . ولكـن هـذا الأمـر لا يكـف عن إثارة فضولى ودهشتى بشأن هؤلاء النيام تحـت الأبـراج الذين استيقظوا فجأة ليتساءلوا عما يحدث لهم . يجب أن تملـك زمـام الأمـور . يجـب أن تـتحمل المـسئولية . يجب أن تدير الأضواء فى الغرفة عندما تكون خالية من الأشخاص .

القاعدة ٩٨

لا يمكن أن يكون كل شىء أخضر

سمعت لتوى عن شخص اخترع حذاء يمكن أن يعيد شحن هاتفك الخلوى أثناء سيرك ، أمر عبقرى . كنت أريد أن أقتنى واحدا ؛ ولكنه بدا لى حذاء من تلك الأحذية العالية المتينة ـ التى صممت لارتدائها فى المناطق التى يصعب فيها إعادة شحن الهاتف نظرا لتعذر وجود أدوات الشحن مثل الغابات ، سوف أقتنى زوجا عندما يصنع فى شكل حذاء كلاسيكى . لا يمكن أن يكون كل شىء أخضر ، لا يمكن أن يكون كل شخص صحيا وعضويا وأخضر ، كما يجب أن يكون .

> لا يمكن أن يكون كل شخص صحيًا وعضويًا وأخضر كما يجب أن يكون .

حسنا ؛ لقد أفضنا فى شرح حالة العالم من حولنا وما نفعله فيه . والآن سوف أمنحك الخلاصة النهائية المقتضبة ، لا يمكن أن يكون كل شىء أخضر وصحيا . يجب أن تكون هناك مخلفات ثانوية . يجب أن يكون هناك قدر من التلوث . يجب أن يكون هناك قدر من الضرر . إن أعدادنا

القاعدة ٩٨

هائلة ؛ بلايين من البشر يعيشون على كوكب واحد ، وهو ما يجب أن يحدث أثرا ؛ وعلينا أن نعيش . سوف يكون هناك دائما قدر من الضرر . ولكن مهمتنا هى أن نحد من الضرر ؛ ولكن من غير المنطقى أن نسعى للتصدى للضرر نهائيا . إنها مسألة توازن ؛ مسألة أولويات .

سوف يكون من غير المنطقى أن تطالب بالاستبعاد الفورى لكل المركبات الميكانيكية فى العالم ؛ هذا لن يحدث . ولكننا يمكن أن نمارس دورنا بشراء السيارات التى تستخدم قدرا أقل من الوقود ؛ التى تخلف قدرا أقل من المخلفات والعوادم ؛ يمكن أن نستخدم المواد التى أعيد تدويرها فى أعمال البناء . ولكنها لن تكون خضراء تماما ؛ هذا لن يحدث أبدا .

يمكننا أن نهرع جميعا إلى مناطق الكوارث لكى نمد يد المساعدة ، ولكننا سوف نطير إلى هناك ، وسوف تنفث الطائرات قدرا مهولا من العوادم . أرأيت ؛ نحن نقدم على اختيارات طوال الوقت ، قيادة السيارة إلى العمل ؛ تدفئة المنازل ؛ اختيار الملابس والأطعمة ؛ كل هذه اختيارات . ولكن لا يمكن أن نتوقع أن يكون كل شخص صحيا كما يجب أن يكون .

ولكننا إن نجحنا جميعا فى الحد من مثل هذه الأمور ، فسوف نسهم فى المساعدة . إن اضطلع كل منا بدوره فسوف يساعد . إن تفكر كل منا فيما يفعله فسوف نساعد . ولكن لا يمكن أن نصبو للكمال ، لا يمكن أن نغير الأشياء بين يوم وليلة . إن كنت تبذل جهدك لكى تكون أخضر وصحيا ، ومتحررًا مما يكبلك بالضغوط ، ويسبب لك المعاناة فى حياتك (فقط حاول أن تقتنى طعاما ، أو أية منظفات منزلية غير مغلفة بالبلاستيك ، وسوف تدرك ما أقوله) فعليك التوقف . ابذل جهدا ولكن اقبل بأنك لن تبلغ المثالية أبدًا . طالما نسعى لعمل شيء فسوف يسهم هذا فى المساعدة .

القاعدة ٩٩

قدم شيئاً فى المقابل

إننى أومن يقينا بأن أياً منا لم يطلب أن يولد ، وأننا لسنا مدينين للعالم بالحياة ، أو أى شىء من هذا القبيل . ولكننا فى نفس الوقت خرجنا إلى الحياة ووجدنا أنفسنا فيها رغم أنوفنا . بالطبع ؛ لم يكن لدينا خيار ؛ ولكن بمجرد أن نولد فإننا نحصل على الغذاء والماء والمتعة والتسلية والتحدى والتعليم ؛ نتعرض للدهشة والإحباط . كل شىء مطروح أمامنا . يمكننا أن نفعل أيًّا ما نريده . يمكننا أن نأخذ من هذا العالم كل ما يمكن أن يقدمه لنا . كما أن هذا العالم يملك الكثير ، والكثير لكى يقدمه لنا .

يمكننا أن نأخذ ونأخذ ونأخذ . لا أحد يدعى أنه لا يمكننا ذلك . ولكن ما أريد قوله هنا هو أنك سوف تنام بشكل أفضل عندما تعطى شيئا فى المقابل . بعد الانتهاء من إلقاء كلمتك ، كن أحد المتطوعين بالمشاركة فى التنظيف .

> سوف تنام أفضل عندما تعطى شيئا فى المقابل .

القاعدة ٩٩

كـن كـريما فى كل شىء . أنت لست مطالبا بمنح المال ، وإنما يمكنك بـدلا مـن ذلـك أن تمـنح الـوقت والاهـتمام . إن كـنت تملـك موهـبة خاصـة ، فاسـتخدمها لمـساعدة الغـير علـى نحـو مـا . إن كنت تملك إمكانـات وأدوات أقرضـها للغـير ممن يحتاجون إليها . إن كنت تملك القـوة والـنفوذ لكى تحدث تغييرا إلى الأفضل ؛ يجب أن تستخدمها . إن كنت تملك تأثيرا ؛ استخدمه .

ومـاذا لـو لم تفعـل ؟ أنـا واثـق أننا يمكننا جميعا أن نحدث فارقا ولو بسيطا . ربما يكون كل ما علينا هو أن ننظر بتمعن ، أو نوظف خيالنا أو إبداعنا فى كيفية تعريف عبارة " وضع شىء فى المقابل " .

هـذا لا يعنـى أننا سوف نتحول جميعا إلى العمل الخيرى والتطوعى ؛ ولكن يمكننا أن نشرف على طفل محتاج ونتولى أمره . هذا لا يعنى أن نحيل بيوتنا إلى مأوى للمتشردين ، ولكن يمكننا أن نخصص جزءاً من حديقتـنا لهـذا الغرض ، لا يمكن أن نتحول تمامًا إلى تناول الأطعمة ، واسـتخدام الأشـياء العـضوية ؛ ولكن يمكننا أن نعيد تدوير المواد ، أو مجرد طرح أسئلة بشأن الشركات التى نتخيرها لشراء احتياجاتنا .

أعـتقد أنـنا جمـيعًا يجـب أن نطرح السؤال التالى على أنفسنا : " هل هـذا المكـان سـوف يـصبح أكثر ثراء بوجودى فيه ؟ هل سأتركه أفضل حـالا مما وجدته عليه ؟ هل أحدثت فارقا فى حياة أى شخص ؟ هل قدمت شيئا ؟ " .

ابحث عن قاعدة جديدة يوميًا ـ أو كل حين على الأقل

ها قد وصلنا إلى النهاية ـ ٩٩ قاعدة لحياة ناجحة مثمرة . مجموعة قليلة . ولكن لا تظن أن الأمر قد توقف عند هذا الحد . ليس هناك وقت لأن تستسلم للتراخى ؛ ليس هناك استراحة لتناول الشاى بالنسبة للاعب الماهر . بمجرد أن يجتاحك شعور بأنك قد استوعبت ما عليك ؛ فسوف تسقط على أم رأسك . يجب أن تبقى متواصل الحركة . يجب أن تكون مبتكرا ومبدعا وصاحب خيال خصب ، ومصادر عديدة وفريدة . إن هذه القاعدة الأخيرة تقضى بوجوب البحث الدائم عن قواعد جديدة لا أن تبقى ثابتًا جامدًا ؛ يجب أن تواصل تنمية قدراتك ، وتضيف إليها ، وتحسنها ، وترتقى بها وتنميها وتغيرها . إنها نقطة انطلاق . إنها ليست وحيًا بل تذكرة . إن هذه القواعد بمثابة نقطة بداية يجب أن تقتنصها ، وتنطلق من عندها .

> إن هذه القاعدة تذكرة . إنها نقطة بداية يجب أن تقتنصها ، وتنطلق من عندها .

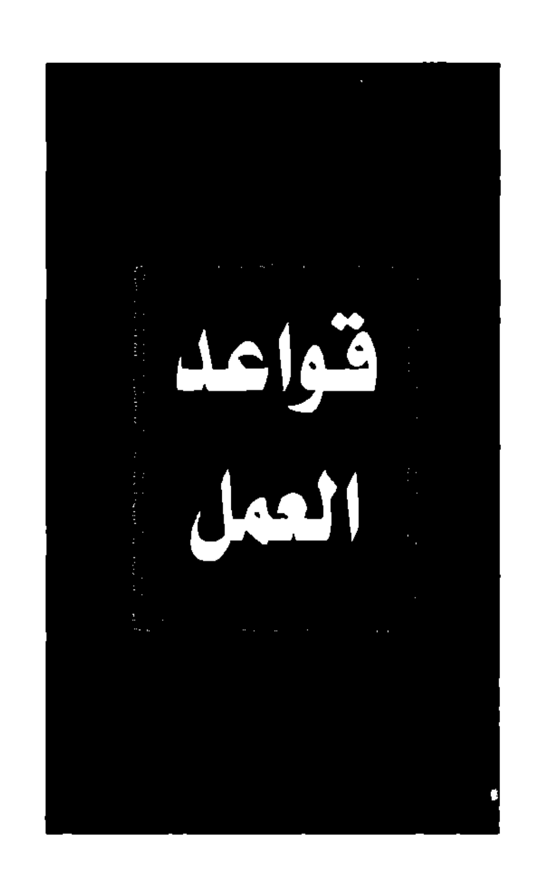
القاعدة ١٠٠

لقد حاولت أن أتجنب المقولة الشائعة (الوقت خير مداو) والعبارة الساخرة (لا تترك بقشيشا لمن لا يراك) والعبارة غير العمليةً (أحب الجميع) والهراء الخالص (تسامح مع من أخطأ فى حقك ؛ يجدر بك - برأيى - أن تهرب) والعبارة البراقة (كل شخص قوس قزح) والعبارة الخاطئة تماما (ليس هناك ضحايا) والعبارة بالغة الصعوبة (اقض ٣٥ عاما فى الكهف وسوف تعثر على سر الكون) . كما أننى تجنبت أيضا العبارة التافهة (كل شىء سوف يكون على ما يرام ليلا - وهو ما أؤكد من خلال تجربتى أنه لا يحدث أبدا) والعبارة المائعة (لا تغضب وإنما تمالك نفسك) .

أتمنى أن تتبع أنت أيضا خطة مماثلة عند صياغة قواعد جديدة . أعتقد أن الشيء الأساسى الذى يجب أن تلتزم به هو أن تصوغ بشكل دائم قواعدك الخاصة . عندما تتعلم شيئا ما - من خلال الملاحظة ، أو من لحظة موحية - عليك أن تستوعب الدرس ، وتبحث ما إن كان يحتوى على قواعد يمكنك أن توظفها فى الاستخدامات المستقبلية .

حاول أن تبحث عن قواعد جديدة على أساس يومى - أو على الأقل من وقت إلى آخر . وأنا صادق تمام الصدق فى رغبتى فى التعرف على كل ما سوف تتوصل إليه - إن كنت تريد أن تشاركنى ما سوف تصل إليه . إن كونك لاعبا ماهرا سوف يجعلك تستمتع بالكثير من المتعة والإبهار أثناء محاولتك للتعرف على لاعبين آخرين . ولكن أياً كان ما تفعله أو تقدم عليه ؛ فلا تخبر أحدا أبدا . أبقه سرا ؛ أبقه آمنا .

إن إتقان اللعب يفرض عليك التفانى ، وبذل الجهد المضنى والمثابرة والحرص والطموح والحماس وتكريس الجهد والطاقة والعناد . التزم بكل هذا ، وسوف تحيا حياة طيبة سعيدة ومثمرة . ولكن هون على نفسك ؛ نحن جميعا سوف نتعرض للفشل من وقت إلى آخر ولا يوجد شخص مثالى ، وأنا بالقطع لست مثاليًا . استمتع وتمتع وكن جيدًا .



قواعد العمل

شفرة النجاح الشخصى

ريتشارد تمبرل

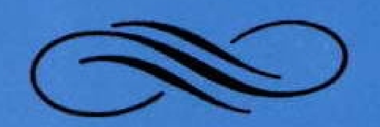
الكتاب الأكثر مبيعًا على مستوى العالم

للمـرة الأولى يكـشف هـذا الكـتاب القـواعد الخفية للنجاح . وبينما يركز الجمـيع علـى مـا يفعلـونه ، فـإن اتـباعك لقـواعد العمل العشر الذهبية سـتجعلك تحرص ليس فقط على عدم الـتفكير فـيما تفعلـه وحـسب ، بـل أيضًا فى :

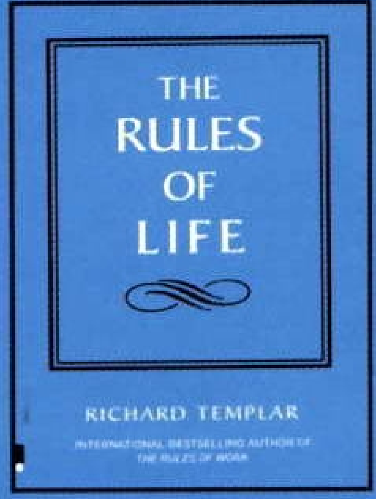
- كيفية فعله
- نظرة الآخرين لما تفعله
- والأشياء الأخرى التى تفعلها .

يستطيع الآخرون أن يكونوا جيدين ، ولكنك ستكون الأفضل

قواعد الحياة



الوصفة السحرية لحياة أفضل، وأكثر سعادة، وأكثر نجاحاً



يبدو أن البعض أكثر قدرة على التكيّف مع مقتضيات الحياة، إنهم يتكيّفون ببساطة مع الحياة بحلوها ومرها، وكأنهم يعرفون دائماً الشىء الصحيح الذى يجب قوله أو فعله فى كل موقف.

إنهم يحظون بمحبة الجميع على مستوى العمل والحياة. إنهم سعداء (فى معظم الأوقات)، كما أنهم يعرفون كيف يتلقون الصدمات، وكيف يتفادونها، إنهم يملكون وقتاً لكل شخص، كما أنهم يبدون دائماً وكأنهم يعرفون الأشياء الأكثر أهمية، وكيفيّة التعامل مع الأشياء الأقل الأهمية.

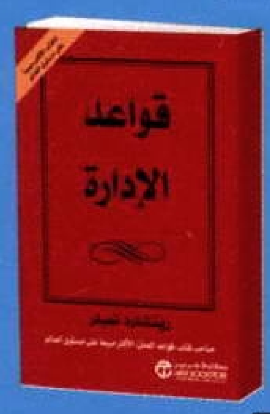
هل هناك شىء يعرفونه ولا نعرفه نحن؟ هل هو شىء يمكننا جميعاً تعلّمه؟ والإجابة هى نعم صريحة، إنهم يعرفون قواعد الحياة.

قواعد الحياة هى المبادئ الإرشادية التى سوف تساعدك على الاستمتاع إلى أقصى حد بالحياة، وتقبّل تقلباتها، والتعامل معها على نحو أكثر سهولة مما سيجعلك بالتالى أكثر سعادة وهدوءاً ورضاء. بحيث إنك سوف تشعر بالمزايا. وكذلك كل من حولك.

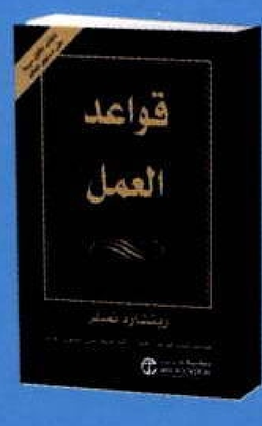
إنها حياتك، فإلى أى مدى يمكن أن تكون جيدة؟

صدر من هذه السلسلة











6 281072 055417
282204187



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة